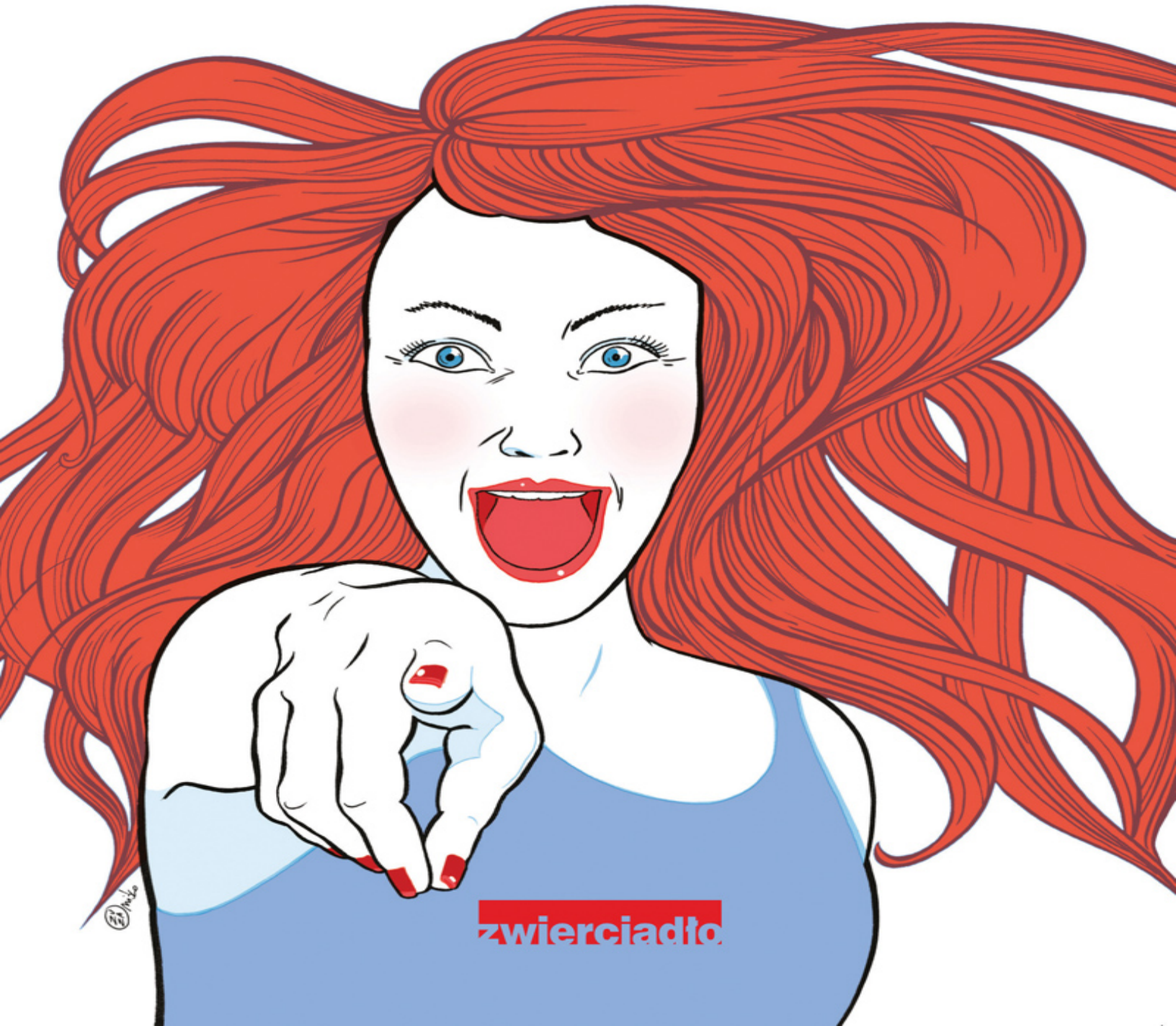
psyche

KATARZYNA MILLER

NIE BÓJ SIĘ ŻYCIA



zwierciadło

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Katarzyna Miller

Nie bój się życia

zwierciadło

Warszawa 2012

Spis treści

Karta redakcyjna

Nie bój się bać!
Nie bój się starzenia
Nie bój się szczęścia
Nie bój się złości
Nie bój się błędów
Nie bój się dziecięcej seksualności
Nie bój się trudnych przeżyć
Nie bój się śmiechu
Nie bój się ciężkich wyzwań
Nie bój się geja
Nie bój się śmierci
Nie bój się świąt bez rodziny
Nie bój się być rozlazłym
Nie bój się sikania
Nie bój się zabawy
Nie bój się mamusi
Nie bój się niemożności
Nie bój się mówić mężczyźnie, czego od niego chcesz
Nie bój się odmawiania sobie
Nie bój się być egoistką
Nie bój się ojcostwa
Nie bój się samotności
Nie bój się odchodzenia
Nie bój się miłości

Korekta: WOJCIECH GÓRNAŚ
Skład i łamanie: MARIA KOWALEWSKA
Projekt okładki, rysunki: ZUZA MIŚKO

© Copyright byWydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. Warszawa 2010
Text © copyright by Katarzyna Miller, 2010
Felietony zamieszczone w książce były publikowane w magazynie „Zwierciadło”.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie, w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

ISBN: 978-83-63014-21-6

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
ul. Karowa 31a,
00-324 Warszawa
tel. (22) 312 37 12
Dział handlowy: handlowy@zwierciadlo.pl

Konwersja: eLitera s.c.
wersja 1

Nie bój się
bać!

Moim pierwszym wspomnieniem jest lęk. Mam jakieś dwa lata, siedzę na nocniku i przeżywam panikę samotności i pozostawienia. Nikogo przy mnie nie ma! Teraz wiem, że pewnie niania wyszła wtedy na chwilkę do sklepu, ale dla małego to wieczność. Na szczęście drugim świadomym wspomnieniem jest zachwyt nad pięknością zielonego trawnika z żółtymi mleczami. Długo moje życie oscylowało między lękiem a zachwytem.

Jako dzieci przeżywamy wszystko po raz pierwszy. Jako gatunek dostajemy w wyposażeniu lęk egzystencjalny; przed ogromem wszechświata, przed naszą w nim maleńkością i znikomością, brakiem odpowiedzi na pytanie o sens istnienia. A jeśli się jeszcze doda do tego przeróżne indywidualne historie życiowe, pełne niezrozumień, niedokochań, strat, katastrof i udręk – musimy uszanować i docenić nasze strategie przetrwania, które pozwoliły nam dotrzeć do dnia dzisiejszego. Brawo za naszą dzielność, upór, odwagę i inteligencję w wytwarzaniu wszelkich mechanizmów obronnych!

Ale też biada nam, bo się do tych mechanizmów tak przywiązaliśmy, tak się nimi automatycznie posługujemy, że nawet czasem nazywamy je, o zgrozo, swoją istotą! Jak wrócić do SIEBIE? Jak żyć, czerpać ze swej istoty, a nie z krzywych podpórek, które już się przeżyły i przeszkadzają, zamiast pomagać?

Ponieważ spotykały nas krzywdy, nauczyliśmy się im zaprzeczać, racjonalizować je, wypierać, tłumić lub odwrotnie – rościć sobie z ich powodu specjalne prawa, na zmianę usprawiedliwiać i potępiać siebie i innych.

Wielu rzeczy, których życie nam dostarcza, w ogóle nie chcemy, udajemy, że ich nie ma, uciekamy przed nimi, a przede wszystkim, boimy się. Starości i starzenia się, śmierci i umierania, choroby, ubóstwa, zdrady,

osamotnienia, porażki, błędu, braku wygranych, krytyki, odrzucenia, bezradności...

Będę w tym miejscu dzielić się z Wami swoją wiedzą o tych lękach. Ogromnie mi zależy na tym, żebyśmy je szanowali, ale nie ulegali im, liczyli się z nimi, umieli je nazwać i przeżyć, ale nie byli ich ofiarami.

W świetnej książce A.A. Milne'a (tak, tego od Kubusia Puchatka) pt. *Dwoje ludzi* mąż co prawda kocha swoją żonę, ale jej ciągle nie docenia. Aż do dnia, kiedy biorą udział w poważnej dyskusji z przyjaciółmi o tym, co jest najważniejsze w życiu. Ktoś mówi miłość, inny pieniądze, następni zdrowie, rodzina, bezpieczeństwo... Nagle odzywa się żona: „Najważniejsze to nie bać się!". Wszyscy milkną z szacunkiem i przyznają jej rację.

Zapamiętałam. I tę prawdę, że z orzekaniem o cudzej mądrości lepiej się nie spieszyć, i tę, jak piekielnie ważne jest NIE BAĆ SIĘ. Można mieć miłość, pieniądze, zdrowie, rodzinę i zewnętrzne bezpieczeństwo, ale jeśli czujemy lęk – zje radość i zadowolenie ze wszystkiego.

Ale jest przecież także lęk zdrowy, konieczny do tego, by zachować życie. Ten, który nam nie pozwala włazić po nocy w ciemne, nieznane miejsca czy wsadzać palca w kontakt ani w ogień. Lęk mądry, bez którego bylibyśmy szaleńcami. I jest też ten lęk, do którego odwołuje się umowa społecz-na i wychowanie dzieci – że zostaniemy sami, jeśli nie będziemy pasować. Władza, jaką on daje innym nad naszym życiem, jest często nadużywana i przez naszych opiekunów, i przez tych, którzy nami rządzą. Jednak nasza wrażliwość, potrzeba przynależności i bliskości z innymi pozwalają nam tworzyć społeczeństwa i wspólnoty, a także rodziny i partnerstwo. Bez tego lęku jest psychopatia.

NIE BAĆ SIĘ to znaczy móc przeżyć lęk i nie stać się jego ofiarą. Spotkałam cudowny tekst o lęku w *Diunie* Herberta. Pomaga mi zawsze. „Nie wolno się bać. Strach zabija duszę. To mała śmierć, a wielkie umieranie. Stawię mu czoła. Niechaj przejdzie po mnie i przeze mnie. A kiedy przejdzie, obrócę oko mojej jaźni na jego drogę. Którędy strach przeszedł, niczego już nie będzie. Tylko ja pozostanę".

Nie bój się
starzenia

Ciekawe, że większość tych, którzy długo żyją, narzeka. Umierają niemowlęta, dzieci, młodzi ludzie, oni dostają ogromny dar, a marudzą: „Nie udała się Bogu starość!”. Odrzucają tę część życia z pretensją, że wiedzie ku końcowi i obfituje w choroby, utratę urody, wartości społecznej. Więc już „nie warto”.

ŻYĆ NIE WARTO?! TO NAM się starość nie udaje. Kiedyś była szanowana i ceniona. Wszystko trzymali w ręku nestorzy. Mieli młodych za nic. Więc młodość bierze okrutny odwet. Za nic ma to, co długo trzeba zdobywać: doświadczenie, wiedzę, dojrzałość, mądrość, spokój. Chce szybkiego posiadania, ważności i upojenia. Ci z teraźniejszych młodych szykują sobie trudną starość. Bo dobra starość to efekt całego życia i skutek świadomego, dobrego myślenia o CAŁYM życiu.

Nie przygotowujemy się świadomie do seksu, związków, posiadania dzieci... Dlaczegóż by więc akurat do starości? Bo jest zwieńczeniem naszego życia.

Wiele osób widzi życie jako drogę w dół. Ja, tak jak Jung, widzę życie człowieka jako powolną wędrówkę ku górze lub w głąb. Wędrówkę ku czemuś. Każda faza życia jest niezbędna, by życie było pełnią ludzkiego losu. Starość jest jego ukoronowaniem. Zebraniem w bukiet doświadczenia, przenikliwości, osobowości, stosunku do świata i do siebie. Jest dotarciem do Jaźni jako do celu, spełnienia się w nas człowieczeństwa.

W filmie *Czas, który pozostał* François Ozona pojawia się postać będąca uosobieniem takiej postawy. Jest nią babka młodego człowieka, którego życie ma się skończyć z powodu choroby. Do babki właśnie udaje się wnuk, by ujawnić swój stan i otrzymać pociechę. Jeanne Moreau jest cudownie stara. Cudownie piękna. Jeszcze piękniejsza dla mnie niż przed laty, gdy była gładka i grała amantki. Jej wymowna twarz, pobrużdżona przez zmarszczki, jej spokojne, świetliste spojrzenie i wewnętrzna

równowaga przynoszą ukojenie i bohaterowi filmu, i widzowi. Ona nie boi się rozmawiać o chorobie ani o śmierci. Ani swojej, ani wnuka. Nie musi dużo mówić, bo nie trzeba niczego tłumaczyć. Trzeba tylko umieć naprawdę być blisko i umieć to najprościej przekazać, by ofiarować ukojenie. I nie potrzeba fałszywego żalu, że babka przeżyje wnuka.

Kogo będzie grała np. Catherine Deneuve „naciągnięta” tak, że już nawet trudno jej się uśmiechać? Piękne kobiety, nadmiernie się utożsamiające ze swą urodą, cierpią szczególnie. Podobnie mężczyźni, dla których najważniejsza była moc fizyczna lub znaczenie. Cierpią, bo już wcześniej zaburzyli równowagę swego rozwoju, chcąc na zawsze pozostać na przemijającym etapie. A Cesária Évora z boskim spokojem wyśpiewuje całemu światu urodę życia, która nie mija właśnie dlatego, że się zmienia.

Przemijanie jest gwarancją tego, że zawsze jest ciekawie. Wyobraźcie sobie róże, które nie będą więdły, słoneczny dzień, który będzie trwał i trwał, nas, którzy będziemy wciąż tacy sami... Czas zamiera, wszystko staje w bezruchu. Brrr.

Powiecie: ale to ciało, które nas zawodzi, te jego zdrady... Nikt tego nie chce. Ja też nie. Spadłam kiedyś ze schodów. Jestem ciężką babą i sanitariusze, którzy mnie nieśli do karetki, nie mieli łatwo. Pomyślałam o nich, zamiast tylko o sobie, i powiedziałam im, że bardzo im współczuję, że mają taką ciężką pracę. Roześmiali się. Jeden z nich trzymał mnie przez całą drogę za rękę, a potem odwiedził w szpitalu parę razy. Po tym doświadczeniu jakoś mniej się boję sytuacji zależności od innych. Pielęgniarki sporo mogłyby powiedzieć, jaka jest różnica w opiekowaniu się osobą niezadowoloną, skupioną na własnym nieszczęściu, a taką po prostu wdzięczną.

Lubię się starzeć. Lubię coraz spokojniej dojrzewać w cieple akceptacji siebie, innych i świata. W zrozumieniu, po co jestem tutaj i teraz. W coraz gruntowniejszym rozróżnianiu ważnego od tego, co mniej ważne.

Jaka to ulga i radość: już nie czuję, że tam, gdzie mnie właśnie nie ma, dzieje się coś wspaniałego, co mnie omija. Dobre jest tam, gdzie ja jestem. Zawsze wiedziałam, że druga połowa życia będzie lepsza. Tak właśnie jest. A od trzech lat zaczęłam układać piosenki i je śpiewać. Same przyszły. Wieczór cieplejszy niż ranek. Czego i Wam serdecznie życzę, w drugim miesiącu ciągle nowego roku.

Nie bój się
szczęścia

Siedzi jamnik na drzewie
I ludziom się dziwuje:
Czemu żaden z nich nie wie,
Gdzie się szczęście znajduje?

Czy sugerujesz, że boimy się szczęścia?! – spytacie. Ja nie sugeruję. Ja to wiem. Tak jak już dawno temu wiedział Adam Asnyk, autor tego wdzięczno-gorzkiego wierszyka.

Wielu myślicieli twierdzi, że człowiek wręcz nie chce być szczęśliwy. Jak to jest, przecież większość deklaruje, że chce. Świadomie tak, ale nieświadomie albo w szczęście nie wierzy, albo się go boi. Jeśli za długo jest dobrze, zaczynam się zastanawiać, kiedy i jak się zepsuje: bo to niemożliwe, bo na to nie zasługuję, bo trzeba będzie za to drogo zapłacić, bo inni będą mi zazdrościć, bo lepiej się nie przyzwyczajać (właściwe podkreślić). Dla poczucia kontroli lepiej już ten niebezpieczny spokój samemu zburzyć. Żeby już się stało. A potem znów pomarzyć sobie o szczęściu. Czy więc nie ma szczęśliwych? Są. Ale przyznaje się garstka.

„Jestem bardzo szczęśliwym człowiekiem” – usłysza-łam od pogodnego, ciepłego mężczyzny. – „Robię to, co kocham, i jeszcze mi za to płacą. Mam gdzie mieszkać. Jestem sam, ale to odpoczynek po pracy pełnej ludzi. Lubią mnie ci, dla których pracuję. Zarabiam tyle, ile mi wystarcza. Ale nie mów

moim kolegom z pracy, że ci powiedziałem, że jestem szczęśliwy. Oni mnie nie znoszą. Oni niczego nie lubią, na wszystko narzekają. Zatruliby mi życie”.

Ilu znasz prawdziwie szczęśliwych ludzi? Wszyscy znamy stany, które nazywamy szczęściem: kiedy mija ból, fizyczny lub psychiczny. Kiedy znaleźliśmy dobrą pracę, wygraliśmy pieniądze, dostaliśmy spadek, ktoś nas pochwalił itp. Kiedy się zakochamy z wzajemnością. Jest takie śliczne powiedzenie: „Szczęście ty moje” do ukochanej osoby lub do dziecka...

Mówimy też: jakie to szczęście, że złamałam lewą rękę, a nie prawą (praworęczni), że mama umarła spokojnie i nagle, a nie w długich męczarniach... To tak zwane szczęście w nieszczęściu. W pierwszych latach mojej pracy terapeutycznej oddałam jej się tak bardzo, aż się poważnie rozchorowałam. Gdy już na nic nie miałam sił, poczułam, jak to dobrze, że przyszła ta choroba, bo inaczej bym się wykończyła. Wtedy odkryłam parę wspaniałych paradoksów. Choroba może być ratunkiem, istotnym sygnałem. Mogę jednocześnie cieszyć się, że coś minęło i że było. Mogę jednocześnie gratulować sobie takiego oddania pracy, gdyż wiele się nauczyłam, dowiedziałam się od samej siebie, jak jest ona dla mnie ważna, a jednocześnie jak uchronić się przed przeciążeniem na przyszłość, nie tracąc radości i entuzjazmu. Odkryłam, jak nierozerwalnie wszystko się ze sobą w życiu łączy. Jak nie ma lewej strony bez prawej, jasnej bez ciemnej. I, co istotne, że ciemna nie jest właściwie ciemna. Że tyle przynosi darów.

Są ludzie, którzy gardzą szczęściem. Nawet jego pojęciem. Określają je jako infantylną potrzebę, płytką emocjonalność, ucieczkę od prawdziwego życia i zupełnie durną antyintelektualną postawę. Lepiej być niezadowolonym Sokratesem niż zadowoloną świnią – twierdzą. Na studiach filozoficznych zajmowałam się przede wszystkim etyką. Niepokoiło mnie długo to zdanie. Dziś nie mam wątpliwości: zarówno wiecznie niezadowolony, jak i wiecznie zadowolony Sokrates (jak każdy z nas) ma, co najmniej, tendencję do sztywności. Pełny człowiek zna wszystkie możliwe ludzkie stany. I nic do tego nie ma inteligentne, lubiące czystość stworzenie, jakim jest świnia.

Dziś mogę powiedzieć, że ci „myśliciele” to ludzie NIESZCZĘŚNI. Używają wiedzy i inteligencji do podtrzymania epidemii poczucia niskiej wartości przy jednocześnie wielkiej ambicji nadwartości, na którą choruje

ludzkość. Są szkodliwi dla siebie i innych. Wierzą im ci, którzy jeszcze nie wierzą sobie i nie wiedzą, że to możliwe...

Mimo to szczęście się trzyma. Tych, którzy się go świadomie uczą, tych, którzy je szanują i nie mylą go z ciągłym przeżywaniem przyjemności. Tych, którzy siebie nie zostawiają, gdy boli i jest trudno. Niektórzy twierdzą, że szczęście tylko BYWA. Bardzo chcę Wam przekazać, że JEST, bo to po prostu przeżywanie własnego życia. I szczęściem jest pisać do Was.

Nie bój się
złości

Złościsz się? „Jasne” – odpowie część z nas spokojnie. „Staram się nie złościć” – usłyszymy od niektórych. I zobaczymy na ich twarzach dziwny wyraz. Jakby brzuch ich bolał. I boli ich naprawdę, bo pakują całą złość, jaka się w nich pojawia, do środka. Mogą mieć np. kłopoty z wypróżnianiem. I ze szczerym śmiechem. Swobodnym tańcem... Mogą mieć wrzody żołądka. Starają się nie złościć, bo nie było im wolno.

„Nie lubię cię, jesteś wstrętna” – wrzeszczy trzylatek na mamę, która nie chce mu na coś pozwolić. Ile mam odpowie: „A ja ciebie kocham, ale nie pozwalam, rozumiem, że możesz być zły”? A ile zmartwieje ze strachu: „Moje dziecko mnie nie kocha, co ja mam z tym zrobić, to straszne, wiedziałam, że sobie nie poradzę” albo: „Co za bezczelny szczeniak, jak on śmie? Zamknij się w tej chwili” lub: „Nie wolno ci tak mówić, jak ty się do matki odzywasz?!”.

Ci, którzy boją się złości wyrażonej wprost, boją się odrzucenia. Myli im się wyrażanie chwilowego odczucia z ogólną postawą, jaką przejawiali ich rodzice, nie pozwalając im być sobą. To najczęściej te grzeczne dzieci, które się przystosowały do tego, że inni są od nich ważniejsi. Dotyczy to głównie kobiet (choć nie tylko).

Dzieci mają bardzo często do czynienia z wybuchami złości rodziców i innych dorosłych i jednocześnie z całkowitym zakazem wyrażania złości, niezgody, buntu. Niektóre (wrażliwsze, delikatniejsze, nieznajdujące nigdzie wsparcia) ugną się, zduszą sprzeciw w sobie, znajdując wraz z biegiem życia coraz bardziej racjonalne uzasadnienia swego lęku przed wyrażaniem złości. Inne (silniejsze, odporniejsze) mogą wdać się w wieczną walkę ze światem, permanentny bunt, najczęściej bez świadomości, że ciągle walczą ze swoimi rodzicami o niezależność.

Z domów, gdzie nikt się nie kłócił, nie było mowy o złości, wyrastają za to ci „lepsi od innych”, którzy się niezwykle dziwią, że inni się kłócą

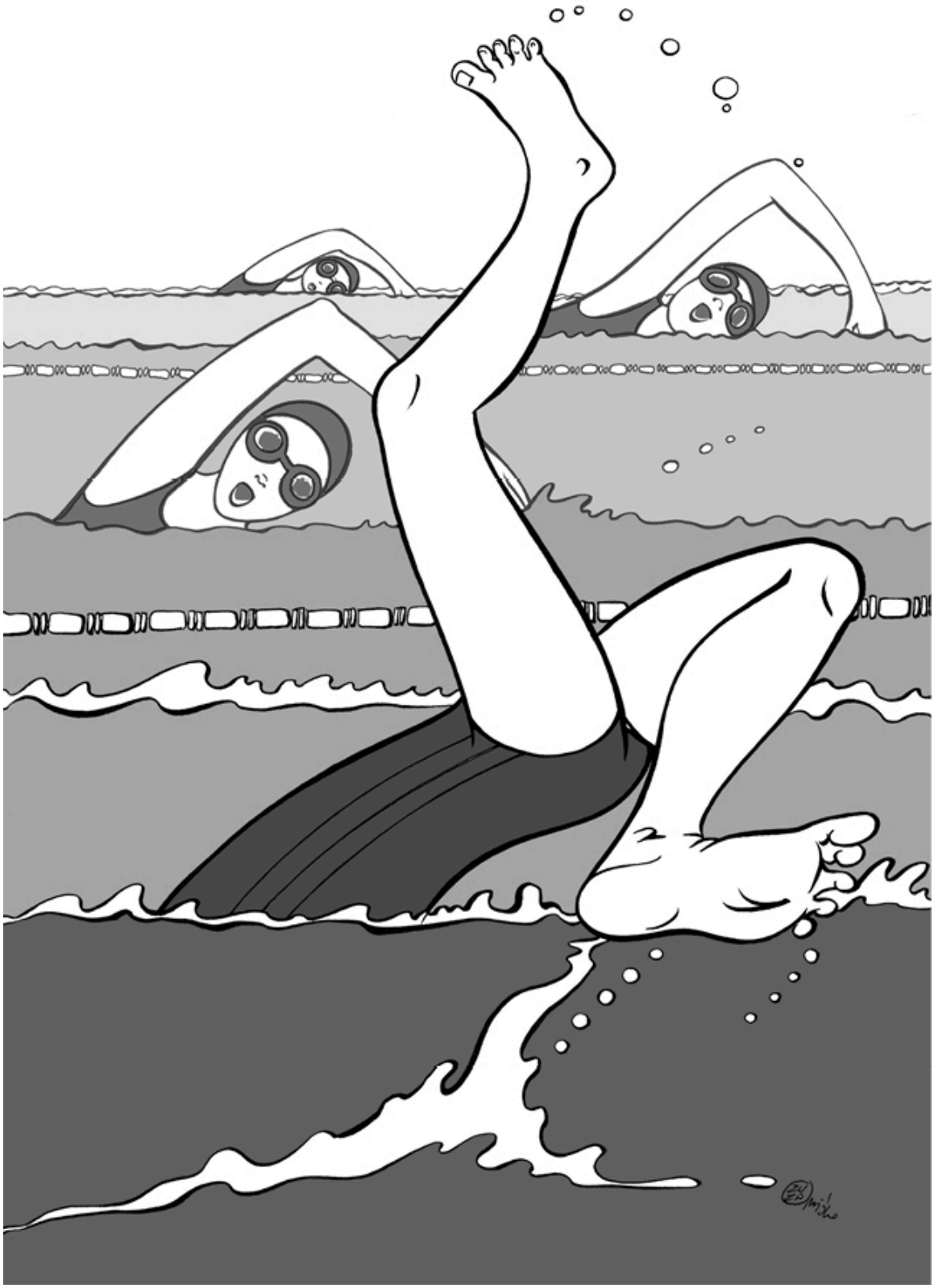
ze sobą wprost, ale sami nie zauważają, jak zakłamana i pełna wyższości jest ich postawa. I nie wiedzą, dlaczego im tak duszno w środku.

Trudno nam ze złością. I cudzą, i własną. Należy do uczuć przeżywanych jako przykre, nawet bardzo dotkliwe. Ale jak bez niej żyć? Skąd byśmy wiedzieli, że gdzieś lub z kimś nam nie jest dobrze? Że ktoś nas oszukał, że się z czymś nie zgadzamy, że coś nas oburza i gniewa! Że o coś ważnego chcemy walczyć.

Wymyśliliśmy asertywność. Uczenie się umiejętności bronienia siebie z jednoczesnym pamiętaniem o prawach innych ludzi. Warto się uczyć, jak wyrażać siebie we wszystkich przejawach, nie krzywdząc innych (UWAGA – to nie znaczy „nie robiąc im przykrości"). Owo słynne: „Nie powiem jej tego, co czuję, bo będzie jej przykro", należy czytać jako: „Mamusia mnie wspaniale wytresowała, żeby cudze stany były dla mnie ważniejsze niż mój własny". To jest postawa tzw. dobrych ludzi. Są mili. Zawsze. Zawsze słyszysz od nich TAK. A już na pewno nie znasz ich NIE. Nie wiesz i być może nigdy się nie dowiesz, czy cię naprawdę lubią (bo nie wolno im powiedzieć, że cię nie lubią) albo czy rzeczywiście chcieli pojechać w góry zamiast nad morze. Często oni sami tego nie wiedzą... Nie wiedzą, więc się nie sprzeciwiają. Pozwalają sobą rządzić. To kto inny zdecydował, co mają robić. Więc oni są zawsze niewinni, że ten świat taki jest.

Myli nam się złość z przemocą. Dziecko, na które zawsze wrzeszczano lub je bito, boi się przemocy i marzy, zupełnie nierealistycznie, że spotka miłość albo opiekę zupełnie bez złości. Złość jest uczuciem, które, jak wszystkie inne, mija po prawdziwym ujawnieniu, jest wyrażeniem siebie i swojego stanu. Przemoc to wkraczanie na cudze terytorium, nieliczenie się z granicami drugiego człowieka. Rządzenie nim przez wywoływanie lęku. Na pewno nie powiem Wam: nie bójcie się przemocy. Jest się czego bać. Czasem można się jej sprzeciwić i walczyć, ale czasem trzeba wiać.

Wiele szkół myślenia o życiu i duchowości zaprzecza temu, że złość ma wartość, jest potrzebna. Chcą człowieka uanielić. Ale człowiek aniołem nie jest. Staje się najwyżej zakłamanym człowiekiem.



Nie bój się błędów

Źle to robisz, zostaw, odłóż. Lepiej sama zrobię... Znowu zepsute, kiedy ty się nareszcie tego nauczysz. Co ja mam z tym dzieckiem!” To w domu.

„Źle! Znowu nie umiesz! Jedynka. Tylko tyle potrafisz? Wciągnij te kopyta, do baletu nie wstąpisz!” To w szkole (Cytat z mojego pana od WF-u).

Całe nasze młode życie bywa upstrzone takimi połajankami, ocenami. Zabrałam się do szycia sobie spódnicy ze starych, nienoszonych spodni taty i byłam z siebie bardzo dumna. Dopóki mama nie wykazała mi czarno na białym – wytykając, co źle obrębiłam i gdzie się ciągnie... – że niepotrzebnie zniszczyłam (!) tacie spodnie. Szyć przestałam.

Na studiach spotkałam dziewczynę, która chodziła w fajnych uszytych przez siebie samą ciuchach. Była oryginalna. Kiedyś zobaczyłam, że dynda jej jakaś nitka i szew jest nadpruty. Doniosłam jej o tym cichutko, z troską – bo pewnie nie zauważyła. „Ha, ha” – zaśmiała się Teresa. – „Wiem! A co to szkodzi!” Zamurowało mnie. Moja mama by mnie zabiła – zwierzyłam się z nieudanej kariery krawcowej. „A moja – powiedziała Teresa ku mojej wielkiej zazdrości – w ogóle by się nie przejęła. Kroiłam i szyłam, co chciałam, mama mi dawała wszystkie materiały. Zawsze mnie wspierała i zachwycała się tym, co robię”. Teresa Seda została świetną projektantką.

Mam nadzieję, że pamiętacie nauczyciela ze *Stowarzyszenia umarłych poetów*. Kiedy zapytany przez niego uczeń odpowiadał błędnie, on mówił: „Nie, ale dziękuję za odpowiedź!”. Pamiętacie jego szacunek i miłość do uczniów? Pamiętacie, jak rozkwitali, jak stawali się twórczy? Ilu z nas spotkało takich nauczycieli? Ilu miało takich rodziców? Oczywiście sytuacja nie bywa wyłącznie czarna. Byliśmy przecież chwaleni za dobre wyniki w szkole, za posłuszeństwo, za to, że wstydu nie przynieśliśmy. Byliśmy chwaleni i uznawani za to, co dla NICH było dobre. Pomieszało

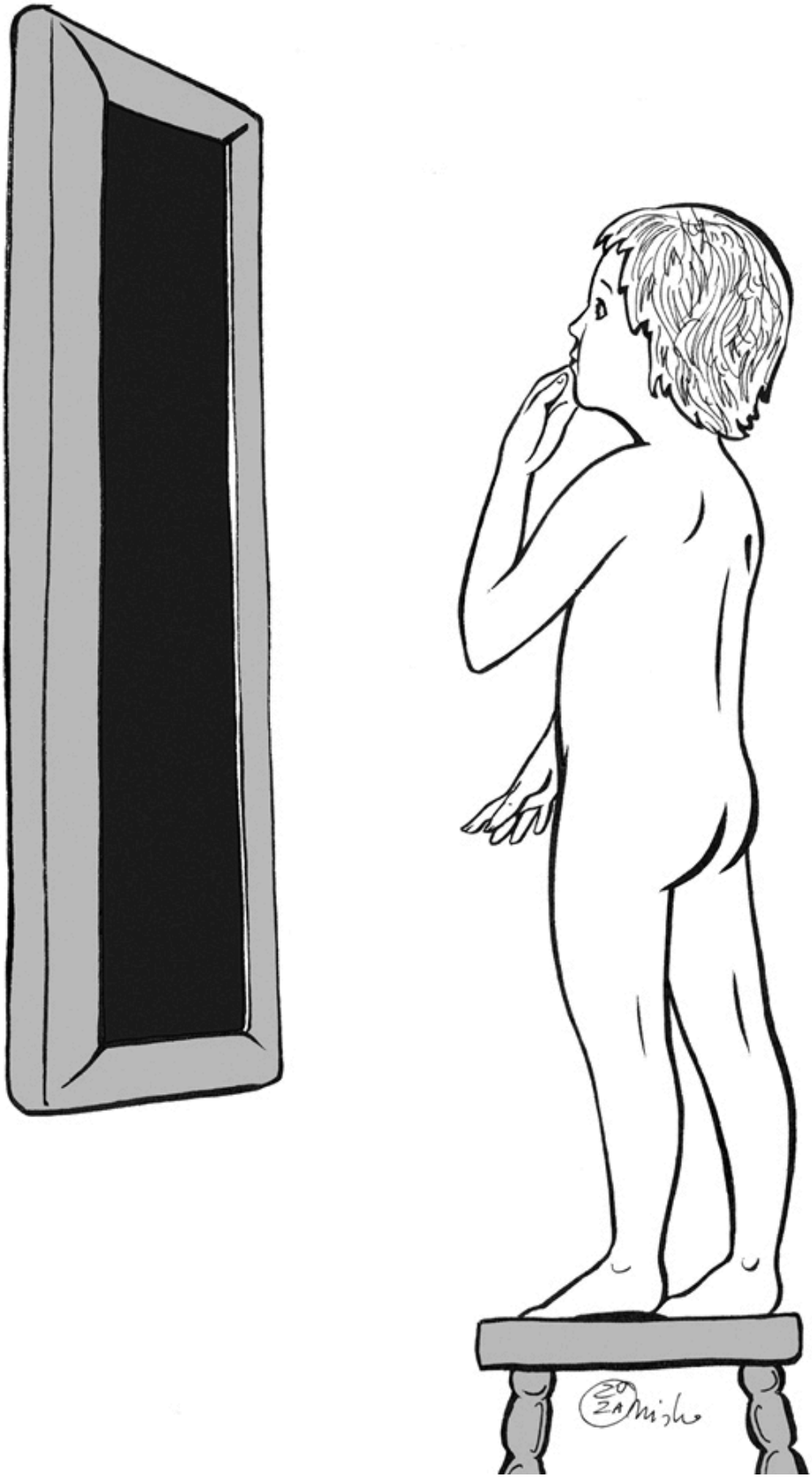
nam się więc z tym, co dobre dla NAS. Co dla nas właściwe. Ciągle jesteśmy nie dość doskonali i ciągle mamy się doskonalić. I w dodatku mamy to robić bezbłędnie, już od razu.

Mój, skądinąd fajny, tata też miewał wpadki. Zawsze byłam bardzo dzielna, ale bałam się głębokiej wody. On uczył mnie pływać. Na płytkiej wodzie pływałam, na głębokiej krztusiłam się ze strachu i robiłam wiatrak. Po kilku takich nieudanych próbach tatę szlag trafił i wepchnął mnie całą pod wodę, przytrzymując mi mocno głowę. Przeraziłam się, że mnie utopi. Trwało to wieczność. I ten straszny żal i zawód, że to ON mi to robi.

A potem w mojej szkole zrobili basen. Jezu, jak mi zależało, żeby pływać! Najpierw zaczęłam ćwiczyć oddechy w misce pełnej wody, a potem noc w noc ćwiczyłam pływanie we śnie. Ramiona do przodu, głowa do wody, wydech pod wodą, szus, głowa nad wodę, nabranie oddechu, ramiona na boki i do tyłu, szus, głowa do wody, ramiona do przodu, wydech do wody, szus... Zaczęłam uwielbiać to nocne pływanie. I któregoś dnia na WF-ie na basenie stanęłam na słupku, uśmiechnęłam się do siebie i... skoczyłam. Pływanie stało się moim ulubionym zajęciem na zawsze. Tata był ze mnie bardzo dumny, bo pływałam godzinami. Nie wiem, czy wiedział, co mi zrobił. Ja wiedziałam, że uratowałam siebie sama. A moje sny do dziś przychodzą mi z pomocą.

W niektórych sprawach się poddaliśmy, w innych nie. Na szczęście w życiu prawie każdego są takie sfery, za które odpowiadamy sami, nikt nam się tam nie może wedrzeć. Na szczęście spotykamy rówieśników, z którymi budujemy świat według innych praw niż ten dany nam przez dorosłych. Na szczęście spotykamy różnych dorosłych.

Nie ma większego objawu życzliwości i serdeczności wobec samego siebie, niż dać sobie prawo do błędów. A potem już możemy przekazać je naszym dzieciom.



Nie bój się
dziecięcej seksualności

Dorośli jakoś nie chcą przyjąć do wiadomości, że dzieci są seksualne. Pokazywałyśmy sobie z pewną cudną rysowniczką, jak malowałyśmy królewny w dzieciństwie. Bardzo podobnie. Ale na jej rysunkach między pantofelkami królewny wystającymi spod falban sukni leżało coś jeszcze. „A to jest cipka królewny, zawsze tak rysowałam” – powiedziała spokojnie. „Coś ty, a rodzice?!” – zapytałam, przejęta zazdrością i podziwem. A ona na to: „Moi rodzice byli po ASP”. Och. Iluż żmudnych doświadczeń i traumatycznych przeżyć zaoszczędziłaby mnie i rzeszom dziewczyn taka świadomość ciała...

Najpierw jesteśmy małym ciałkiem, które odbiera wszystko całym sobą. Puszczają nas na plażę bez majtek i nawet potem nie pamiętamy, jacy byliśmy wtedy szczęśliwi. Później już zauważamy te majtki i nawet zaczynamy ich żądać, ale też zaczyna nas obchodzić, co się pod nimi kryje. Bawimy się w doktora i niektórym udaje się nie zostać na tym przyłapanym. To szczęściarze. Innym zdarza się, że są potępieni, wyśmiani lub ukarani, bo czynili źle. Spotkałam wiele osób płci obojga, u których lęk przed seksem lub nieporadność wobec drugiej płci nabudowane były na tej traumie.

Czterolatek zaczyna różnicować świat. Wyciąga rękę do mamy, do jej piersi i pyta: „A to co?”. I nierzadko mama, która tą samą piersią z rozkoszą karmiła, a na pytanie dotyczące nosa odpowiadała z łatwością i zadowoleniem, teraz odsuwa jego rękę, rumieni się, nie odpowiada albo zmienia temat. A dziecko czujne jest nad wyraz. Szczególnie na wszystko, co płynie od rodziców, od wyczucia ich intencji zależy przecież jakość jego życia. Będzie ponawiać próbę. Jeśli spotka się ze złością, najpewniej przestanie, bo mu się to mało opłaca. Ale zapamięta (oczywiście na poziomie nieświadomym), że i jego odruch, i to miękkie miejsce w ciele jego matki ma związek z czymś niedobrym, zakazanym. Jeśli poczuje

niepewność matki, też będzie tego obszaru unikać, bo dziecko nie chce matki niepewnej, ta sfera ciała zostanie wydzielona jako przestrzeń zagrażająca rozpadem.

Mama, która myjąc malutką córeczkę, inaczej i z zażenowaniem dotyka jej waginki, a potem nie wie, jak z dziewczyną rozmawiać o miesiączce. Tata, który przestaje przytulać córkę, gdy ta dorasta, i nie wie nawet dlaczego, bo wie tylko, że dziwnie się przy niej czuje. Zostawiają oni swoje dziecko ogromnie samotne wobec przestrzeni rodzącej się seksualności. Skazują je na błędy, czasem groźne, niewiedzę, dosadność przekazów podwórkowych czy pornograficznych, którym sami ulegli. Matka, która synka nazywa swoim małym mężczyzną, obrzydzając mu ojca, i tak samo ojciec, który z synem rywalizuje i nie pozwoli mu w niczym wygrać, wprowadzają swoje dziecko w niezwykły zamęt już od początków jego życia społecznego...

Przychodzi taki czas, kiedy dzieci chcą być same przy myciu się, same w swoim pokoju (jeśli go mają), same się ubierać i rozbierać. Wtedy rodzi się ich intymność, świeża, pierwsza. Formują się granice tożsamości, suwerenności i wtedy, niestety często, rodzice denerwują się, że dzieci coś przed nimi ukrywają, coś „złego” robią.

Możliwe są różne reakcje rodziców na pytania typu: skąd się biorą dzieci? A co ty tu masz? Albo: jaka jest różnica między chłopcami a dziewczynkami? Bywają reakcje nienaturalne, przepuszczone przez wstyd i bezradność, często przykryte złością. One to będą naznaczały brakiem poczucia bezpieczeństwa relacje dziecka z ciałem własnym i cudzym.

Najlepiej ćwiczyć rozmowy o ciele, seksie, czytać książki, udawać się do specjalistów, domagać się profesjonalnych lekcji i podręczników w szkole. Przypominać sobie własne przeżycia z szacunkiem. Szanować przeżycia dzieci. A nade wszystko wiedzieć po prostu, że to, co pokazuje dziecko, o co pyta, że w ogóle pyta, jest absolutnie naturalne i zdrowe. Trzeba się martwić, jeśli nie pyta. Nie oznacza to, że jest grzeczne i „te sprawy” go nie interesują. Tylko to, że nie wierzy, że otrzyma odpowiedź. I że już nie ufa.

Nie bój się
trudnych przeżyć

To nasza pierwsza kłótnia – opowiada moja młoda, piękna i mądra klientka. Jest w pierwszym poważnym związku, na którym jej zależy, i żeby go nie zepsuć, przychodzi do mnie od jakiegoś czasu. Jest świadoma swoich, nie zawsze łatwych dla innych, nawyków bardzo samodzielnej, pewnej siebie kobiety sukcesu, która jednak w sprawach intymnych czuje się często jak mała dziewczynka. (Tak na marginesie, ten „emocjonalny zestaw damski" to syndrom naszych czasów).

– Nie mogę nawet sobie przypomnieć, o co się pokłóciliśmy, ale tak to się rozkręcało, że poszło na noże. On się spakował i wybiegł, krzycząc: „Właśnie się tego obawiałem, że mnie wcale nie kochasz!". Trzasnął drzwiami, a ja zostałam, trzęsąc się ze złości. No i bardzo dobrze, idź sobie, lepiej jak najszybciej, wcale cię nie potrzebuję, było mi lepiej, jak byłam sama, po co mi to wszystko i... buuu, zawyłam jeszcze ze złością, ale już z żalu i smutku, i straty. Więc to już? Koniec miłości i nie wiadomo nawet dlaczego? A taki był słodki, do rany przyłóż, wszystko oszustwo... ale po co? I co ja teraz zrobię?!!!

Raptem drzwi się otworzyły, walizka wylądowała u moich stóp razem z właścicielem. „Jaki ja byłem głupi, wybacz, na dole, już przy bramie poczułem zapach frytek i aż mnie wryło w ziemię!" Co mają do tego FRYTKI? „Poczekaj, zaraz ci wszystko opowiem, tylko się już nie gniewaj, przepraszam, przepraszam..."

Ja ciebie też przepraszam – wydukałam, bo czułam, że tyle samo włożyłam szaleństwa w tę kłótnię. – Bardzo przepraszam, też byłam głupia... Jak dobrze, że wróciłeś... A te... frytki?

O frytkach opowiedział po dłuższej chwili, bo najpierw musieliśmy zacałować i uszanować nasz pierwszy powrót do siebie. „Wychowywałem się w biedzie" – zaczął. – „Ale bywało wesoło i kolorowo. Dużo ogrodów, częste spotkania z sąsiadami i rodziną przy ognisku. Miałem ukochaną,

młodą, ładną ciotkę. Obiecała ognisko i że będą frytki. FRYTKI!!! To był rarytas, marzenie! Miałem osiem lat i uwielbiałem frytki. O niczym innym już nie myślałem. Czekałem na ten wieczór jak na Boże Narodzenie. Świat był piękny, życie pełne kuszących obietnic, a ja byłem młodym bogiem, który się w tym nurzał po uszy.

Nadszedł ów wieczór, ognisko się paliło, dorośli piekli kiełbaski, które nic mnie nie obchodziły, bo ciotka wyszła z kuchni z misą frytek. Zaczęła nakładać dzieciakom, które przepychały się w kolejce. Stałem obok. A ty co? – zawołała do mnie ciotka. – Nie chcesz frytek? – Nie chcę – usłyszałem, jak odpowiada ktoś z mojego wnętrza. Stałem jak wryty. – Ty nie chcesz frytek?– wykrzyknęła już zdenerwowana ciotka. Czułem się jak zahipnotyzowany: – Nie chcę – odpowiedziałem głośno i pewnie, choć w środku już pojawiał się lęk, że coś złego właśnie się rozpoczyna. – Ach tak, nie chcesz frytek!? – wrzasnęła ciotka, rzucając miskę. – A w tyłek chcesz?! – I ruszyła ku mnie. Jakoś oderwałem się od ziemi i zacząłem uciekać. Ona za mną. Dorwała mnie pod płotem, w krzakach. Natłukła, krzycząc: – Już nie masz wstępu do mojego ogrodu, nigdy, słyszysz? Już cię tu nie chcę, pętaku!

Pobiegła, a ja zostałem sam, drżąc cały, nie mogąc złapać tchu i niepomiernie zadziwiony: jak to się stało? I CO się stało? Jak to możliwe, że jeszcze przed chwilą cudny świat pełen frytek otwierał się ku mnie, a teraz jestem wygnańcem bez ziemi, bez ciotki i bez frytek. I nikt inny, tylko ja sam sobie to zrobiłem... Ale dlaczego?!!!

Po jakimś czasie zrozumiałem. Raptem zapragnąłem, że skoro jest tak cudnie, to żeby było JESZCZE LEPIEJ! Nieświadomie czekałem na to, że moja ulubiona ciotka, która za mną przecież też przepadała, jeszcze mnie POPROSI, żebym chciał od niej te frytki.

Ciotkę później przeprosiłem, ona też przyznała, że zbytnio się uniosła. Życie wróciło w swoje tory, ale już nigdy nie było takie samo. Zapamiętałem to przeżycie na zawsze. Lepsze jest wrogiem dobrego. Szanuj to, co masz. I pamiętaj, jak bardzo ty sam jesteś autorem tego, co cię spotyka”.

Urzeczona tą opowieścią, powiedziałam do mojej klientki: Gratuluję narzeczonego, mądry mężczyzna, gratuluję pierwszej, wspaniałej kłótni, po której będziecie mogli oboje w trudnych chwilach krzyknąć do siebie:

Uwaga, FRYTKI! Czy pozwolicie, żeby i inni skosztowali Waszej mądrości?

Pozwolili.

Nie bój się
śmiechu

Jeszcze za PRL przyjechali do mnie przyjaciele – mieszkający od lat na Zachodzie, niesamowicie spragnieni polskiego kabaretu i poczucia humoru. Piękni, nobliwi starsi państwo. W Ateneum grali wtedy *Hemara*. Siedzieliśmy mniej więcej pośrodku sali. Przedstawienie było cudowne, goście zachwyceni, ja szczęśliwa i ich, i moim szczęściem. Zaśmiewaliśmy się co chwila – początkowo zupełnie niefrasobliwie. Po chwili zauważyliśmy, że widzowie siedzący przed nami oglądają się NA NAS po każdym naszym wybuchu śmiechu. „Czy my robimy coś nie tak?" – zaniepokoiła się Krystyna. „Czy w Warszawie już się nie śmieją?" – spytał Staszek. A ja zdałam sobie sprawę, że gdybym była w Ateneum z kim innym, nie śmiałabym się tak „całkowicie" jak z nimi. To byli cudowni, pogodni ludzie, którzy uwielbiali się bawić i którzy... od lat żyli w innym świecie, trochę bardziej wolnym, a na pewno swobodniejszym.

Przez parę ostatnich lat niejednokrotnie zdarzyło mi się kwiczeć ze śmiechu RAZEM z całą salą na bardzo udanych spektaklach w teatrze lub kinowych seansach. To cudowne uczucie. Nie musieć się kontrolować, móc wydawać z siebie różne tzw. nieartykułowane dźwięki, słyszeć innych reagujących tak samo jak ja, w tych samych momentach, czuć się częścią radosnej społeczności...

To były fantastyczne widowiska. Dowcipne, inteligentne. Było się z czego śmiać. No i może my też już umiemy być coraz bardziej spontaniczni? Już nie chcemy, nie lubimy być tacy ponurzy jak dawniej, tacy tylko martyrologiczni... Ale dlaczego ludzie się śmieją z tak nieudanych, żałosnych występów, którymi zalewa nas telewizja i niektóre teatry? Czy właśnie dlatego, że CHCĄ się śmiać, czy dlatego, że te programy nazywają się rozrywkowe, czy dlatego, że lubią czuć się RAZEM, a nie ma po temu wielu okazji?

A dlaczego ja ryczałam, wyłam, płakałam ze śmiechu na *Akademii policyjnej* (chyba nr 5) – może nawet tej uznanej za najlepszą, nieważne! Najważniejsze, że pamiętam to tak mocno, bo uratowałam się wtedy z jakiegoś zupełnego załamania, wielkiego smutku. (Ciekawe, że zostało mi wspomnienie okropnego stanu, a nie jego powodu). Przy tej totalnie absurdalnej, przerysowanej do wzniosłości głupocie zresetowałam się zupełnie. Odpuściłam kontrolę i na przemian płacząc, krzycząc, tupiąc i podskakując, zdrowiałam z minuty na minutę. Opuszczało mnie napięcie, opuszczała mnie niemożność. Wychodziłam, ba, wylatywałam z tunelu, który jest tak piekielnie niebezpieczny, bo prowadzi tylko w jedną stronę.

Śmiech przekracza neurozę. Wygrywa z nią. Wygrywa z każdą władzą. Mieć dostęp do śmiechu we własnym brzuchu znaczy być wolnym.

Istotą neurozy jest traktować siebie we wszystkich przejawach po pierwsze, jako pępek świata, a po drugie, śmiertelnie serio. Kiedy już przekroczy się granicę tego stanu i odkryje jego istotę, wydaje się to nieprawdopodobnie śmieszne. Najprostsze prawdy są jednak najtrudniejsze do odkrycia. Chodzimy po tym świecie ściśnięci, zawinięci w nasze urazy, niepewności i strasznie nas boli, kiedy ktoś potraktuje naszą Jego Wysokość Obolałość za mało poważnie, ze zbyt mało wyraźnym szacunkiem. Chodzi po świecie kupa ludzi, którzy słysząc, że ktoś nieopodal się śmieje, myślą, że to z nich. Traktowania serio i ze śmiertelną powagą domagają się nasze niemożności, wstydy i zaniechania.

Przyjrzyjcie się: niemowlęta przeważnie się śmieją. Są otwarte, ufne. Póki można je nosić, niańczyć, wszyscy się nimi zachwycają. Do czasu. Potem, kiedy już mówią, biegają, pytają, sięgają po coś, robią swoje, zaczynają raptem być „niegrzeczne”. Często słyszą: „A z czego ty się tak śmiejesz? Zobaczysz, będziesz dorosły/dorosła, odechce ci się śmiechu”. I odechciewa się. Tego szczęśliwego śmiechu – z zachwytu, z pierwszych odkryć. Wypierają go kpina, drwina, ironia. A to już nie czysta radość, lecz broń. Do obrony lub do ataku. I wielu ludziom bardzo trudno odróżnić, kiedy ktoś się do nich śmieje, a kiedy ich obśmiewa.

Śmiech, cudowne narzędzie odreagowania, wolności, własnego, indywidualnego języka, staje się niejasny, niedostępny, niejednoznaczny. W procesie terapii czekam na moment, kiedy zaczynamy się naprawdę śmiać. Szczególnie kiedy klient zaczyna się śmiać z siebie. Kiedy życzliwie i z miłością Jego Wysokość Obolałość zdejmuje własnoręcznie koronę

cierpienia z głowy i pochyla się w pokorze przed całkiem interesującą zwyczajnością. Wtedy już wiem, że ten człowiek sobie poradzi.

Nie bój się

ciężkich wyzwań

Trzeci dzień warsztatu psychologicznego dla kobiet. Coraz więcej szczerości, wzajemnego zrozumienia, współczucia, zaufania. Już były zwierzenia o pijących ojcach i matkach, rodzicach tyranach, sieroctwie, bólu, samotności, lęku i wielu okrutnych krzywdach dzieciństwa.

Ranną sesję rozpoczyna Grażyna: „Przyjechałam podzielić się z wami moim życiem, bo potrzebuję wsparcia”. Uśmiechamy się życzliwie i chętnie. Po to tu razem jesteśmy.

Grażyna zaczyna płakać. To dobrze, jest w kontakcie ze swoimi uczuciami, ta opowieść będzie jeszcze ważniejsza, bardziej dla niej oczyszczająca.

„Mam upośledzone dziecko” – zaczyna ze łzami w oczach Grażyna. – „Moja córka ma już 25 lat i cały czas wymaga opieki jak małe dziecko. Przez lata nie mogłam się z tym pogodzić”. Grażyna płacze coraz bardziej. Wszystkie wstrzymałyśmy oddech.

„Miałam te wszystkie myśli, dlaczego to mnie spotkało i za co, i że sobie nie poradzę. Mam jeszcze dwoje zdrowych dzieci. Mój mąż na początku bardzo pomagał przy Basi, a potem zapadł na chorobę psychiczną”. Siedzimy obezwładnione losem tej delikatnej, cichej kobiety i najprawdopodobniej gdzieś z tyłu głowy plącze się każdej z nas myśl: ja to bym pewnie nie dała rady, a ona z tym żyje od 25 lat, i jeszcze ten mąż...

Grażyna powoli uspokaja się i coraz pogodniej opowiada, a nawet zaczyna się uśmiechać. „Początki były okropne, ale powoli nauczyłam się żyć. I jakoś nie najgorzej się poukładało. Basia jest 8 godzin w szkole specjalnej, mam też opiekunkę. Mąż się wyleczył i choć się rozwiedliśmy, nadal regularnie przychodzi i pomaga we wszystkim. Nauczyliśmy się przyjaźnić ze sobą. Starsze dzieci, mam nadzieję, nie straciły dzieciństwa, bo są wesołe i chętnie pomagają, ale nie wymagam tego od nich za często. I wiecie co? Chociaż ludzie na ulicy czy dzieci bywają okrutni, to

spotkałam mnóstwo wspaniałych osób, dzięki którym się nie załamałam. A Basia jest kochana i cudowna. Nauczyłam się spokoju dzięki niej. Bardzo pilnuję, żeby nie zapominać o sobie samej. Chodzę co dwa miesiące do teatru, spotykam się z przyjaciółkami, regularnie fryzjer. Mam w domu swój ukochany kącik z fotelem i lampą i jak tam zasiadam, to dzieci wiedzą, że mają się same sobą zająć, bo ja odpoczywam. No i najważniejsze, że moja praca to moja pasja. Jestem nauczycielką. Mam wiele miłości do moich uczniów. Oni mnie też bardzo lubią. Niektórzy utrzymują ze mną kontakt nawet po ukończeniu szkoły. Mam bardzo pełne życie".

Oddychamy z ulgą i rosnącym podziwem. Parę dziewczyn przyznaje, że miały obawę, że Grażyna będzie cały czas płakać i że ta opowieść będzie głównie martyrologiczna. Wiele z nas mówi o pokorze, którą poczułyśmy wobec jej pokory. „Gdzie tam nasze problemy wobec twojej codziennej wyczerpującej pracy dla domu, dla własnych i cudzych dzieci i jeszcze dla własnego rozwoju". Dziewczyny, które są pierwszy raz na takim warsztacie, zauważają, że przez całe swoje dotychczasowe życie nie dowiedziały się tyle o realnym losie innych ludzi, co tutaj przez te trzy dni prawdy i uczciwości.

„Zostajesz od dziś naszym wzorem", stwierdzamy wszystkie. Grażyna śmieje się. „Hi, hi, jeszcze wam coś powiem. Ukochanego też mam!" „Opowiadaj!" „Nie mieszkamy razem, co i lepiej. Bo może zrobiłoby się ciężko, a tak to każde spotkanie jest dlatego, że chcemy. Chodzimy na spacery, lubimy rozmawiać ze sobą. Seks jest super. A on we mnie najbardziej lubi spokój".

W to łatwo uwierzyć, Grażyna jest rzeczywiście oazą spokoju. Ale dziewczyny spokoju jej tak łatwo nie dadzą: „No, w seksie to chyba nie spokój jest najważniejszy. A co on na twoje piękne ciało?!". „Bardzo je lubi, szczególnie moje piersi". Grażyna z radością dotyka swoich rzeczywiście kształtnych piersi osadzonych na zgrabnym ciele.

„Jak ty tego dokonałaś?" – pytamy. „Pewnie gdyby nie Baśka i jej niepełnosprawność, nie musiałabym się tego wszystkiego nauczyć" – zamyśla się Grażyna. I my z nią.

Nie bój się
geja

Uwaga! Opowiadam film. Kto nie widział, niech obejrzy, bo świetny. Warto, nawet jeśli zdradzę pointę.

Młode, piękne, świetnie urządzone włoskie małżeństwo. Antonia i Massimo. Kochają się. Nieoczekiwanie on ginie w wypadku. To wielki ból stracić tak dobranego partnera. Wdowa usuwa się z życia, rozpacza nad zdjęciami i rzeczami męża. Raptem znajduje obraz podpisany: Dla Ciebie – Księżniczka. To cios w samo serce. Była jakaś inna kobieta w jego życiu? Bohaterka zaczyna poszukiwania. (Ciekawe, czy każda z nas by tak zrobiła?)

Antonia trafia do starej kamienicy w robotniczej dzielnicy. Znajduje tu świat zupełnie nieznany poukładanej mieszczce. Komunę odmieńców. Początkowo niczego nie rozumie, jest przestraszona, sztywnieje ze zgorszenia i oburzenia. Tutaj kłębi się od gejów, lesbijek, transwestytów. Ale też emigrantów, ludzi różnych wiekiem i kolorem skóry. Antonię coś jednak bardzo przyciąga do tych dziwnych ludzi. Powoli coraz lepiej poznaje ich charaktery, wzajemne relacje. Ich radość życia, umiejętność zabawy, różnorodność. Ich ogromną potrzebę i konieczność wspierania się w często wrogim im zewnętrznym świecie. Dziewczyna czuje, ile tu prawdziwej bliskości, zaczyna rozumieć, dlaczego jej mąż mógł chcieć tu być. I że mógł tu być szczęśliwy. Dostrzega, że jej życie było za bardzo sterylne, poukładane, przewidywalne. I że samej siebie dotąd tak naprawdę nie znała.

To jest czas, kiedy już może się pojawić Księżniczka. Druga miłość jej męża. To mężczyzna. Biseksualny. Początkowa wrogość powoli przeradza się w fascynację. Massimo najpierw ich dzieli, potem łączy. Samotna kobieta zyskuje dzięki niewierności męża (ale i swojej otwartości) nie tylko nowego partnera, ale i całą ogromną rodzinę. Koniec.

To jest film (*On, ona i on* Özpeteka), po którym heterycy mogą poczuć żal, że nie są zorientowani odmiennie. Bo omija ich jakaś cudowna wspólnota, o której marzą wszystkie niedokochane dzieci, jakimi w większości jesteśmy.

Kultowy film, który pokazuje, że rozwiązaniem dla wielu bólów i lęków życia jest tolerancja i miłość. Że inność wzbogaca, dodaje barw i głębi. Ale to też trochę film-marzenie.

Inny gejowski reżyser zrobił dla oswojenia tematu homoseksualnej normalności jeszcze więcej. To oczywiście Almodóvar. Ale jego kino (szczególnie w *Złym wychowaniu*), oprócz koloru i oryginalności, pokazuje też mrok i trudność homoseksualnego świata. Bo przecież każdy świat ma swoje blaski i cienie.

Kto się boi geja? O dziwo, wielu dorosłych mężczyzn, którzy mają najmniej – wydawałoby się – ku temu powodów. Nie przyznają się, że się boją. Deklarują, że nie znoszą, nie tolerują. Ich niepokój związany jest, myślę, w dużym stopniu z faktem, że we wczesnej młodości większość z nich przeżywała pierwsze, mocne doświadczenia seksualne właśnie z chłopakami, kolegami, przyjaciółmi. To słynne dwójkowe lub grupowe „walenie konia” („trzepanie kapucyna”) w swojej obecności lub sobie wzajemnie. Takie zdarzenia trudno zapomnieć. A homoseksualiści lubią, półżartem lub serio, podrwiwać, że wszyscy mężczyźni są tak naprawdę homo, co mniej dojrzałych i mniej pewnych siebie heteroseksualnych doprowadza do furii.

W kulturze dobrobytu i wielkich miast, w dobie częstego singlowania gej stał się natomiast najlepszym przyjacielem dziewczyny. Poradzi, w co się ubrać, można z nim wyjść do miasta i czuć się w męskiej obstawie. A co szczególnie istotne: wysłucha, zrozumie i pocieszy, bo dysponuje kobiecą emocjonalnością i wrażliwością. Ale, oczywiście, nie każdy. Niektórzy kobiet w ogóle nie lubią, co nie znaczy, że są dla nich groźni.

Dla kobiet niebezpieczni mogą być kryptogeje. To homoseksualiści udający „normalność” i wykorzystujący dziewczyny jako alibi. Wchodzą w stałe związki, a nawet małżeństwa, w których oszukują nieświadomą partnerkę. Nie zrobi tego gej ujawniony, świadomy, szczególnie jeśli jest pogodzony ze swoją tożsamością.

PS Ja poza osobistymi sympatiami czy przyjaźniami mam do gejów pewien żal, taki ogólny, że obsadziwszy tak mocno świat mody,

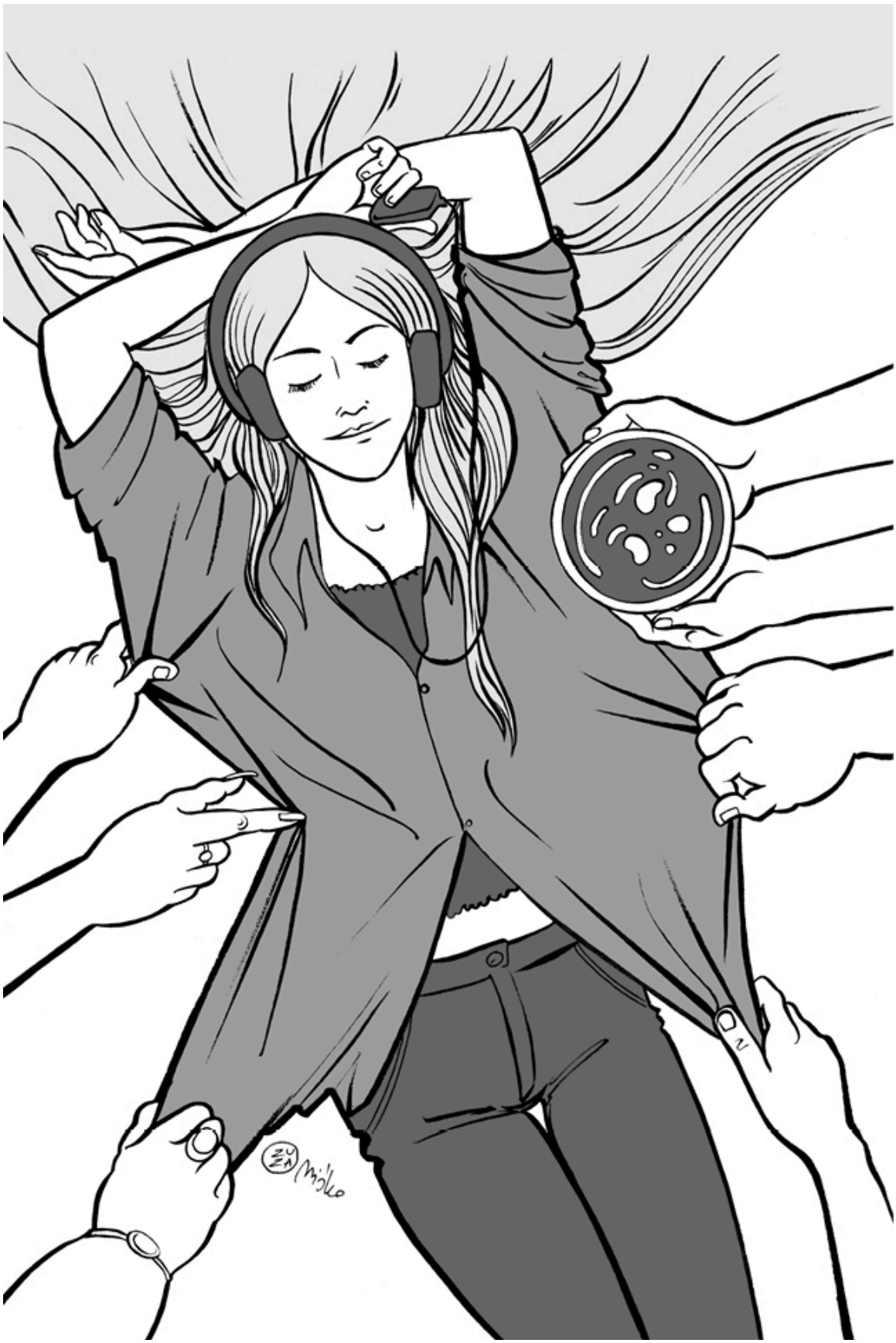
wylansowali ideał urody kobiety pozbawionej kobiecego ciała.

Nie bój się
śmierci

Zdechł chomik mojego małego synka – opowiada młoda matka. – Przejęłam się bardzo. Przecież nie mogę mu o tym powiedzieć. Kupię zaraz podobnego, żeby się tylko nie dowiedział. To dobry pomysł, prawda?

Pytam: Dlaczego pani nie może mu powiedzieć? – Bo on się będzie martwił, pewnie będzie płakał. Nie chcę, żeby moje dziecko niepotrzebnie stykało się z takimi sprawami. – Jakimi sprawami? – No, ze stratą. – Myśli pani, że zdoła mu stworzyć życie bez strat? – Tak w ogóle to pewnie nie, ale chodzi o takie okrutne. Bo on kocha tego chomika. – Trudno pani chyba wymówić słowo „śmierć". Woli pani powiedzieć „strata"? – Tak. Śmierć jest straszna. – A czy babcię synek kocha? – Bardzo... Czemu pani pyta? – Gdy babcia umrze, to też ją pani po cichu na kogoś podobnego zamieni? – Pani sobie ze mnie żarty robi?! To okrutne, co pani mówi! – Chciałam panią jak najmocniej poruszyć i cieszę się, że mi się udało. – Dlaczego?! – Bo dotykamy niezwykle dla nas, ludzi, ważnego obszaru. Może nawet najważniejszego. Rozumiem, że dla pani, tak jak dla ogromnej grupy ludzi, śmierć to temat tabu. – No tak, nigdy o tym nie rozmawiałam. Nawet myśleć nie chcę. A tu teraz ta sytuacja z chomikiem. – Jeśli chce pani, żeby synek bał się i życia, i śmierci, to najprostszą drogą jest chronić go przed każdym bolesnym przeżyciem. – Ale on się dosyć w życiu nacierpi. Póki ma mnie, to ja mu chcę tego oszczędzić. – Pani oszczędzano? – Tak. – Oczywiście. Czy jako dziecku zdarzało się pani robić pogrzeb nieżywego wróbla, kreta albo innego stworzenia? – Nie. Chybabym się brzydziła dotknąć. – Czemu mnie to nie dziwi? A tego chomika synka pani się brzydzi? – Dużo mniej. A pani robiła takie pogrzeby zwierząt? – Tak, parę razy i bardzo wiele innych dzieci też. Chociaż trudno w świecie chodników natknąć się na kreta czy myszkę. Trzeba chodzić po lasach, żeby naturalny był widok zająca rozszarpanego przez lisa czy niedojedzonego ptaka z zakrwawionymi piórami. – Brr. Okropne. – Ale prawdziwe i zgodne

z naturą. Tak jak krycie suki przez psa czy poród cielątka. Życie, seks i śmierć są ze sobą nierozerwalnie związane. Wielu rodziców zakrywa dzieciom oczy na takie obrazy. Tak czynili, jak rozumiem, i pani rodzice... Ale wtedy i jako dzieci, i później jako dorośli jesteśmy bezradni wobec wielu przejawów życia i silnych przeżyć. – Tak. Ja się boję wielu rzeczy. A śmierci to chyba najbardziej. A czy w ogóle można nie bać się śmierci? – Najpierw brawo, wymówiła pani już dwa razy słowo „śmierć”. Ludzie różnie traktują obecność śmierci. Większość jej nie chce, po prostu. Ale wyobraża pani sobie życie wieczne? Jako kto? Coraz starsza staruszka? Czy kobieta zatrzymana na zawsze na jakimś etapie życia? To jest dopiero „brr”. Są ludzie udręczeni życiem czy chorobą, którzy marzą o śmierci jak o wybawieniu. I są tacy, którzy szanują ją za to, że jest częścią życia. Pewien mój przyjaciel umierał na raka kości. Pozałatwiał do końca swoje sprawy, zgromadził bliskich przy swoim łóżku, pożegnał się z miłością ze wszystkimi i umarł. Życzę wszystkim takiej śmierci. I sobie. Choć wiem, że niektórzy woleliby umierać bez świadomości. – Ale mi pani zadała temat. To co ja mam zrobić z tym chomikiem? – Niech pani ze smutkiem powie synkowi, że chomik nie żyje. Pokaże mu ciałko, może w chomiczym domku? Synek to mocno odczuje, niech mu pani na to pozwoli, tak jak on to będzie przeżywał. Pani mówi, że będzie płakał. Proszę mu powiedzieć: Płacz, kochanie, bo to dla ciebie wielka strata. Proszę go nie przytulać, zanim on sam tego nie zrobi. Jeśli się nie przytuli, to będzie oznaczać, że sam mężnie chce to przeżyć, a nie że ma coś przeciw pani. Jeśli on sam na to nie wpadnie, może mu pani zaproponować pogrzeb. To będzie też dla pani pierwszy historyczny pogrzeb zwierzątka. Można wziąć jakieś pudełeczko, wyścielić je watą albo tkaniną, włożyć chomika i zakopać go, uroczyście żegnając, w jakimś ustronnym miejscu w parku. Pójść tam potem na spacer, ile razy synek będzie chciał. On przeżyje tęsknotę i ból straty. Proszę to nazwać żałobą. Będzie pytał o śmierć. Warto powiedzieć, że chomiki i inne małe zwierzątka krótko żyją. Pewnie zapyta i o ludzi, o panią i o siebie. Trzeba mu powiedzieć, że ludzie też umierają, ale żyją baaaaardzo długo i że on tym nie musi się martwić. Aha, i warto przygotować babcię do tego, że wnuk będzie chciał rozmawiać o śmierci. Dzieci nie boją się tego, o czym się z nimi poważnie rozmawia.



Nie bój się
świąt bez rodziny

Spora część ludzi po świętach spędzonych z rodziną nadaje się do zbierania łyżeczką.

„Nie lubię świąt od czasu, jak wyszłam za mąż” – mówi Magda. – „Zaczęły się ciągłe problemy. Czy idziemy do twoich rodziców, czy do moich? Czy może jednego roku do twoich, a następnego do moich? Albo na parę godzin do twoich, a na następne do moich? A jak już jesteśmy u twoich, to czy już możemy wyjść, żeby pojechać do moich? Nie możemy, bo jeszcze brat nie przyszedł. Przyszedł brat: »Co, już wychodzicie, posiedźcie jeszcze«. Dojeżdżamy do moich: »No, już później nie mogliście przyjechać. Ciocia już wyszła, nie mogła się was doczekać. A może ty już nie chcesz do matki przyjść w święta, może już do tamtych wolisz?«”.

Od kosztownych problemów logistycznych bardziej bolesne bywają skutki szczerych, rodzinnych życzeń. Przecież najbliżsi najlepiej wiedzą, czego nam trzeba i czego nam życzyć. A więc 33-letnia Anka wie, że jak co roku usłyszy z troską, z roku na rok większą: „Życzymy ci, kochanie, żebyś sobie w końcu kogoś znalazła, bo ty ciągle taka samiutka, tak ci się życie nie ułożyło, a tu latka lecą”. Kiedy próbuje powiedzieć, że samej jej dobrze, słyszy: „My cię kochamy, nas nie oszukasz”.

Dorota jak zawsze dostanie pod choinkę parę książek o świeżo odkrytych dietach, które tym razem na pewno pomogą na jej nadwagę. Koleżance cioci bardzo pomogła ta, co się je prawie samo mięso: „No i popatrz, możesz sobie spokojnie jeść teraz ten schabik, nikt takiego schabu nie zrobi jak twoja mama, jakie to szczęście, swoją drogą, że i ja, i moje dzieci możemy jeść, co chcemy i ile chcemy, i żadne nigdy nie utyło...

Janek z Baśką, sześć lat po ślubie, od pięciu lat nastawiają się przed świętami na przetrzymanie kolejnej porcji życzeń, żeby już w końcu był ten dzidziuś, żalów, „Kiedy ja w końcu będę babcią”, obaw, „A czy z wami aby na pewno wszystko w porządku?” oraz pomówień o egoizm i wygodnictwo.

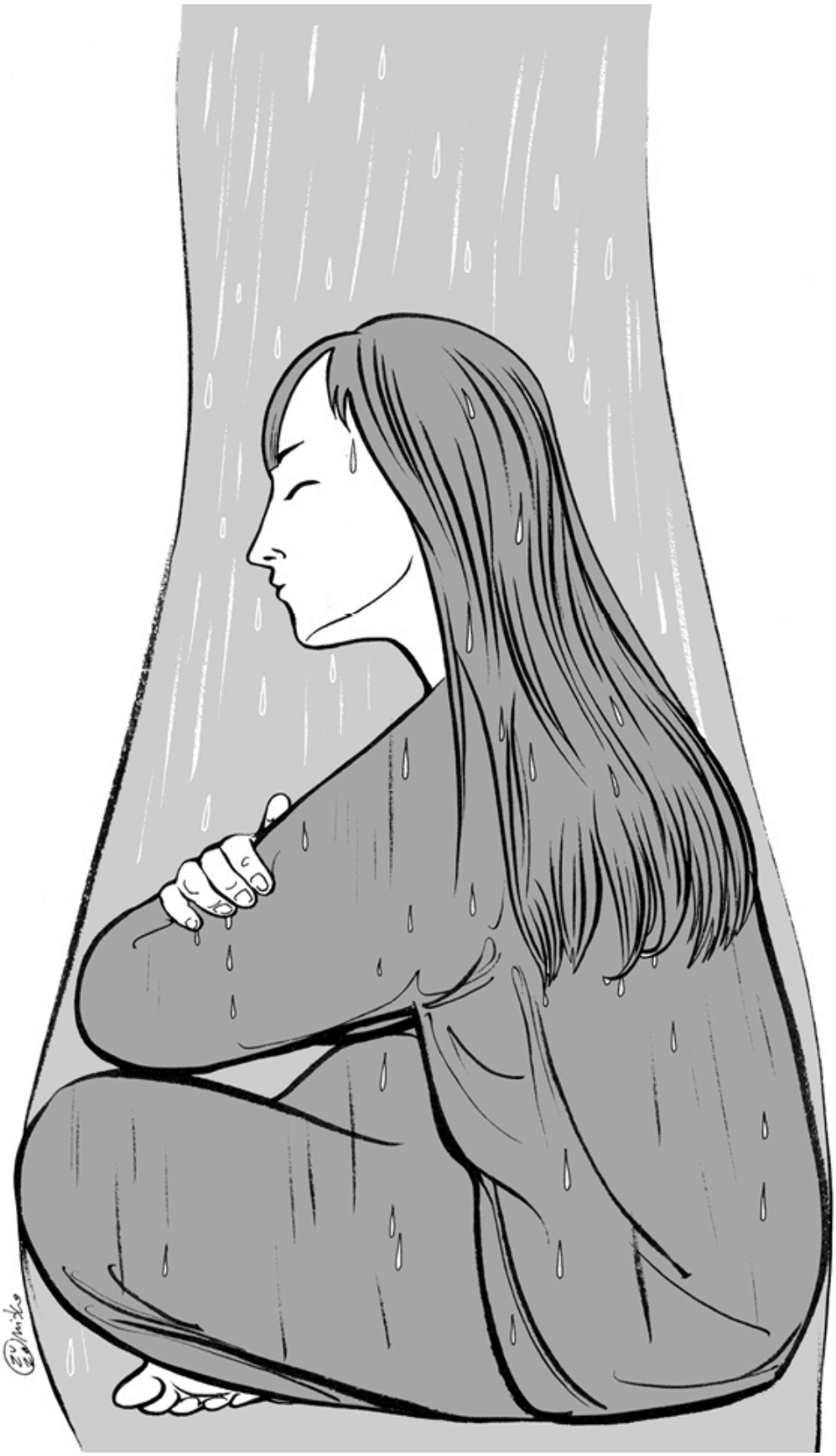
Oboje nie chcą mieć dzieci, dogadali się szybko w tej sprawie ze sobą, ale nie są w stanie, przynajmniej na razie, oświadczyć tego na głos rodzicom i reszcie swoich rodzin. Wolą znosić znaną coroczną nawałnicę.

Zyta jedzie już dwudziesty raz na coroczne, na pewno tym razem ostatnie święta do owdowiałej matki bez swojego męża, którego jej matka nie uznała i którego imienia nie wymawia od zamążpójścia córki. Jedzie, bo matka twierdzi, że ma już tylko ją. Męża Zyty (który od dawna jest sierotą) nikt do niczego nie zmusza, nie manipuluje nim, nie wywołuje w nim poczucia winy. Zostaje sobie spokojnie w domu, je, co chce, czyta zaległe gazety i książki, ogląda sport i cierpliwie znosi roztrzęsienie żony po jej powrocie od matki, która miała wprawdzie parę ataków duszności w ciągu trzech dni, ale też znalazła dość siły, aby wygłosić parę tyrad na temat tego, jak złą córką jest Zyta.

Wszystkim tym osobom bardzo trudno odpowiedzieć na pytanie: Po co idziesz do rodziny na święta? Świetnie pamiętam, jak to pytanie zatykało mnie, gdy padało z ust mojego terapeuty. Jak to – PO CO?! Jak mogę NIE POJECHAĆ do matki! Nie znosiłam świąt od czasu śmierci ojca, po dwóch godzinach od wejścia do domu czułam się tak, jakbym się dusiła. Mnóstwo ludzi ma taki sygnał od organizmu, ale go przetrzymuje, przełamuje. Bo TRZEBA być z rodziną na święta, i już. Najwyżej potem się odchoruje. Poziom naszego zniewolenia jest straszliwy.

Proszę po tym felietonie nie pisać do mnie listów: jak ja pani współczuję, u nas w domu zawsze są cudne święta, a ja uwielbiam być z moją rodziną. Gratuluję. Wiem i cieszę się z tego, że na szczęście zdarzają się rodziny, których członkowie się zwyczajnie lubią, a przynajmniej bardziej lubią niż nie. Ale ja sobie powyższych przykładów nie wymyśliłam.

PS Dziękuję mojemu Ukochanemu i jego Mamie, czyli mojej teściowej, za najfajniejsze moje dorosłe święta, które mogłam sobie już dwa razy spędzić sama i nikt nie miał do mnie żadnej pretensji. Czuję się nareszcie, jakbym żyła w rodzinie Muminków, gdzie wszyscy są wolni, co zupełnie nie przeszkadza im się kochać.



Nie bój się
być rozlazłym

Och, tylko nie to! Nienawidzę być rozmazana, niewyraźna, błeee – zakrzyknie niejedno z Was. A kto nie zna tych stanów, kiedy nic nam się nie chce, czujemy się jak opona bez powietrza, ciało i umysł śpią, ba, nawet nie jest to sen, tylko letarg. Kiedy świat jawi się jako breja bez koloru, a własna osoba wydaje się pomyłką natury. Kiedy nawet jak na zewnątrz słońce, to w nas pada mżawka, a parasol zepsuty.

Na fali noworocznych postanowień proszę Was usilnie o uwagę i czułość dla naszej ludzkiej rozlazłości. Najbardziej dla własnej, ale i dla cudzej... Tym bardziej że Mac Świat mamy teraz neonowy, glamour, wymagane jest stanie na straży własnej wyjątkowej błyszczącości (nie mylić z błyskotliwością), zadaniowości, skuteczności w zarządzaniu własnymi interesami i powalanie na kolana innych z powodu bycia nie do zdarcia niezależnie od tego, co nas spotka i od kogo.

Inni, powaleni na kolana, podziwiają, zazdroszczą i... czekają na wsypę. Może i z nieżyczliwości, ale nie tylko. Czują w tej postawie coś sztucznego, nadmiarowego, przeczącego ludzkiej zwykłości.

Miałyśmy na studiach koleżankę blondynkę, zawsze wymyślnie ubraną, umalowaną, uczesaną. Szczególnie fascynowała nas jej tzw. tapeta. Staranna, wypracowana, codzienna maska. Zastanawiałyśmy się, ile jej to co rano zabiera czasu. I po co. Na pierwszej wspólnej wycieczce ustawiłyśmy straże, żeby przydybać ją rano, jeszcze bez tej tapety. Udało się. Wyglądała, ku naszej – wstyd się przyznać – wielkiej uciesze, okropnie. Najpewniej gdyby się tak mocno codziennie nie malowała, wyglądałaby dla nas normalnie także i rano. A tak zostało poczucie jakiejś okropnej zgrozy, że taka bezbarwna, smutna, brzydka. Objawiło się UKRYWANE. Wydało się.

W tej niefajności nie chodzi oczywiście tylko o wygląd, jak w tym przykładzie. Ale jakże on jest symboliczny. Jaki gruby makijaż nakładamy

na nasze JA, żeby je pokazać innym albo bez obrzydzenia patrzeć na siebie w lustrze. Ciągle to samo. Niedokochanie. Nie wystarczam taka, jaka jestem. Muszę, należy, trzeba się starać, o czymś siebie i innych przekonywać. Jak łatwo nawet rozwój pomylić z tym wiecznym poprawianiem siebie. W wydaniu niektórych szczególnie ambitnych – z udoskonalaniem siebie.

Wtedy takie dni, kiedy jestem żadna, do niczego nie mam woli ani siły, jawią się jako porażka, pomyłka w najlepszym razie. Jak to, tyle zrobiłam i to wszystko na marne? Znów się nie stawiam na wezwanie?! A czyje to właściwie wezwanie? Ludzkości, kultury, społeczeństwa, absolutu, Pana Boga, mamusi, tatusia, męża, mojego ego?

Wszystkiego tego razem do kupy. To strasznie dużo na jednego człowieka. Który jest w tym najczęściej sam, bo się tego stanu okropnie wstydzi, przeważnie nie rozumie, a już na pewno go sobie nie życzy. Kto prosił ruskie? Nikt. Same przyszły. Wróg we mnie. Won.

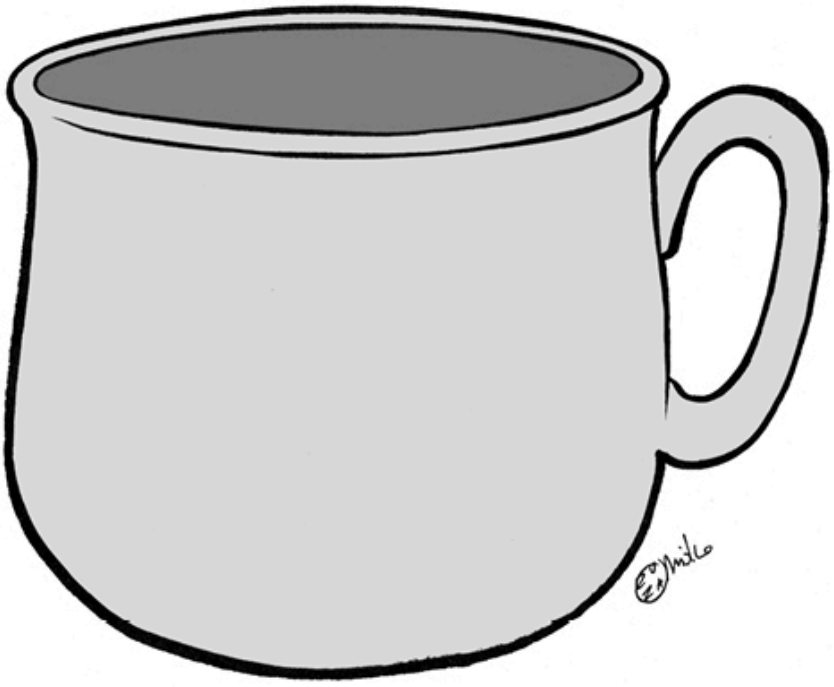
A ja Was proszę, pokochajcie siebie szczególnie wtedy. Nie zostawiajcie siebie, nie wyganiajcie, nie oceniajcie. Doceńcie. Właśnie wtedy jesteśmy sobie najbardziej potrzebni. Nie sztuka lubić się w celofanie, w dobrym stanie, pogodzie ducha. Nie sztuka ucieszyć się, jak nas inni zauważą, docenią lub kiedy coś wygramy.

Wiem, są tacy, co to i wtedy nawet się nie cieszą. Ciągle im mało przekonywania, że są jednak do rzeczy. Takim jeszcze trudniej przyjąć siebie w stanie degrengolady, bo wydaje im się, że to stan stały, który się jeszcze umie pogorszyć. Tu uwaga! Niech ci, którzy tylko czasem wpadają we własną „nicość”, wiedzą, że są inni, którzy w tym stanie giną co dnia. Pamiętajmy, że nie nasze nieszczęście największe, choćby nie wiem jakie ono było. Ta prawda może służyć i dla pociechy, i dla pokory, i dla przytomności.

Dla naszego zaś bycia swoim największym przyjacielem niezwykle istotna jest prawdziwa akceptacja siebie w czasie tego subiektywnego bycia do dupy. Według mnie takie okresy są nie tylko zrozumiałe. One są konieczne. Jako przeciwwaga naszego pędu, perfekcjonizmu, bezlitosnych często wobec siebie wymagań, naszego wewnętrznego Rodzica, za często nieczułego i bezlitosnego. Jako przeciwwaga doskonałości, starania się, budowania siebie lepszym. Jako wielkie wołanie naszego nadużywanego

organizmu, który wymusza w ten sposób nicnierobienie, na jakie świadomie sobie nie pozwalamy.

Podziękujmy naszemu ciału, naszej nieświadomej mądrości, że zamiast zachorować i zmusić nas do poddania się, przysyła nam wiadomość znacznie zdrowszą: zatrzymaj się, zajmij sobą, a nie osiągnięciami, bądź, człowieku, dla siebie DOBRY!



Nie bój się
sikania

Wchodzi nowa klientka – typ Bardzo Grzeczna Dziewczynka. „Proszę siadać” – mówię. Ona, przestępując z nogi na nogę i jednocześnie dygając: „Przepraszam, czy ja bym mogła skorzystać z toalety?”. Ja: „Nie”. Ona siada. Ja: „Co pani teraz zrobi?”. Ona: „Z czym?”. Ja: „Z tym, że się pani chce siusiu”. Ona: „Jakoś wytrzymam”. Ja: „I będzie tak pani siedziała godzinę?”. Ona: „Jakoś sobie poradzę”. Ja: „W to nie wątpię. Myślę, że jest pani wyuczona dużo wytrzymywać... Proszę pójść do toalety, bo będziemy miały o czym rozmawiać, a nie chcę, żeby się pani męczyła i nie mogła skupić”. Ona, z wdzięcznością dygając: „Dziękuję”.

Wraca, uśmiecha się, siada: „Dziękuję i przepraszam”. Ja: „A za co?”. Ona: „Że zrobiłam kłopot”. „Jaki kłopot?!” „No, że musiałam do toalety”. „Według pani to pani zrobiła mi kłopot?!” „No tak” – szeroko otwarte oczy patrzą na mnie z oddaniem. „Nie zrobiła mi pani żadnego kłopotu, korzystając z mojej toalety; wszyscy, którzy tu przychodzą, z niej korzystają, to pani miała kłopot, bo powiedziałam NIE”. „To nic nie szkodzi” – mówi ona i miło się uśmiecha, a mnie chce się zapłakać nad nią i wszystkimi biednymi, ubezwłasnowolnionymi dziećmi, które pozornie żyją, na pewno porządnie i z oddaniem pracują i z ciągłym lękiem starają się spełnić cudze oczekiwania, i stale przepraszają, że żyją.

„Proszę pani, a gdybym ja powiedziała, że trzeba, żeby pani przestała oddychać, to co by pani zrobiła?” Patrzy na mnie, namyśla się, tego chyba jeszcze od niej nie oczekiwano, przynajmniej nie wprost. „No ale chyba pani tego ode mnie nie będzie wymagała?” WYMAGAŁA! Słyszycie?...

„Nie” – odpowiadam z pewną ulgą. – „Nie będę. Ani żeby pani wstrzymywała chęć siusiania czy robienia kupy”. Ona: „hi, hi”. Ja: „Cieszę się, że pojawiła się jakaś granica w pani uległości. Co prawda umieściła ją pani we mnie, a nie w sobie, ale jednak nie zgodziła się pani przestać oddychać”. „No, przecież przestałabym wtedy żyć, prawda?” „Tak, pani

oddech to pani życie. Pani sikanie to też pani życie, pani własne, niczyje inne. Proszę opowiedzieć, jakie jest pani życie". „Jest mi bardzo trudno i ciężko". – Zaczyna płakać. – „Przepraszam, że płaczę". „Pani płacz to teraz, w tej chwili, też pani życie. Posłuchajmy tego płaczu".

Przed nami długa powolna praca. Z wielką niewiadomą na początku: na ile uda jej się zbudować w miarę stałą wewnętrzną strukturę, odnaleźć wiarę w siebie, poczucie wartości, zarysować granice, poczuć własną moc – jej, dziecku pozbawionemu praw przez osoby, które same były kiedyś nieszczęśliwymi, zmaltretowanymi przez innych dziećmi.

Miałam kiedyś chłopaka, był bardzo przystojny, inteligentny, oczytany, fajnie się ubierał... Byłam zakochana. Powiedział: „Kocham cię". Ja, szczęśliwa, odpowiedziałam: „Ja też cię kocham". I usłyszałam coś strasznego: „To niedobrze, bo ja ciebie zniszczę". Na chwilę świat usunął mi się spod nóg. Ale powiedziałam sobie: „Ja się nie dam zniszczyć". Nie dałam, ale nie o tym jest ta historia. Spotykając się z nim (dziś natychmiast bym się rozstała), poznawałam jego ciągłe napięcie, agresję przemieszaną z wielkim głodem czułości, nieufność, zazdrość, podejrzewanie zdrady, nieżyczliwość dla innych, łatwość osądzania wszystkich, ironię wobec siebie i całego świata. Wściek-łość wobec rodziców, niepewność przyszłości...

Męczący był to związek, bo to był bardzo umęczony chłopak... I to go łączy z tą dziewczyną, choć są pozornie zupełnie inni. Ona agresję skierowała przeciwko sobie, wybrała strategię uległości, posłuszeństwa. On furię próbował wyrzucać daleko przed siebie, ale to się nie udawało, bo nie może się udać. On był także jak ona zaburzony na poziomie fizjologicznym; nie mógł siusiać ani się wypróżniać nigdzie indziej, tylko w domu. Wtedy zaczęłam czuć i rozumieć, jak bardzo człowiek jest całością. Jak zdrowie, tzw. pogoda ducha czy zadowolenie z życia obejmują absolutnie wszystkie sfery naszego bycia w realu. Jak bardzo ma się sikanie do szczęścia.

Nie bój się
zabawy

Te złote kuleczki to będą paziowie królewny. A te niebieskie z białym brzeżkiem – damy dworu. Na rycerzy nadawałyby się te większe guziki matowe, ciemnozielone. Król to będzie ten największy, czarny, świecący i wytłaczany. Królowa – duży złoty, a królewna...? Och, tak! Ten zamszowy seledynowy ze złotym wzorem!

Trzy pudełka pełne guzików mojej mamy były w dzieciństwie moją ukochaną zabawką. Moimi klockami lego, a chyba nawet więcej, bo lego są dosłowne. Kochałam także moje lalki i miśki, żyrafę i małpę, ale te guziki... do dziś je pamiętam i śmieję się do nich – cudownych towarzyszy mej wczesnej twórczości.

Zdarzało się oczywiście, że mama, nie mając pojęcia, nad czym staje, rzucała: „Sprzątnij szybko ten bałagan!”. Jaki bałagan?! To przecież królestwo! Co jest z dorosłymi, że pole bitwy to dla nich bałagan, a ułożone w rządek zabawki na półce – porządek!

Dla dzieci nie istnieje pojęcie bałaganu. Wszystko jest OK, bo jest. Jest ciekawe, pierwsze, niezwykle ważne. Najpierw rozpoznawane, a potem – zauważcie jak szybko – przeinaczane, używane na wiele sposobów. Ledwie się Hania i Rysio dowiedzieli, jak wygląda okręt, już budują go z krzeseł, stołu i deski do prasowania. Czy to znaczy, że im się myli okręt ze stołem? Oczywiście, że nie. Wiedzą, że używają krzesła, wiedzą, czym ono jest, ale mają fantazję, wyobraźnię i powstaje okręt, port przy kanapie, a wyspa bezludna na dywanie. (Choć ja tu sobie tak piszę, a nie całkiem wiem, czy dzieciom ery komórki i komputera w ogóle chce się coś budować? Czy nadal powstają wspaniałe namioty pod stołem albo kocem narzuconym na krzesła? Proszę, napiszcie, Drodzy Rodzice).

Kiedy byłam mała, jak wszyscy chciałam być duża. Wiecie dlaczego? Bo moi rodzice ze swoimi znajomymi bardzo się bawili. W nocy wracali z jakichś miastowych wypraw, jeszcze im było mało, a ja ich z zapartym

tchem podglądałam. Tańczyli, śpiewali, recytowali wiersze, układali skecze i małe sztuki. Nie zapomnę wuja Zbynia, który w halce mojej mamy na owłosionych okrągłych ramionkach leżał jako branka u stóp wuja Karola, obutego w sandały Rzymianina (letnie sandały taty), z hełmem z wiaderka na głowie. A wuj Marek, przepasany ręcznikiem i w futrzanej czapce na głowie, jako powalony rywal barbarzyńca, leżał już na tarczy, czyli dużej tacy kuchennej. Oni byli cudowni i jak im się chciało śmiać! Żyłam potem z ciągłym marzeniem o takich zabawach, takich ludziach. Sama robiłam, co mogłam, zakładałam teatry szkolne, wstępowałam do różnych zespołów i urządzałam tańce, gdzie się dało. Bywało i bywa wspaniale, ale... coraz mniej się spotykano, wymyślano, pojawiało się coraz więcej gotowego, masowego...

Ludzie, którzy nie przestali się bawić, to ci wykonujący zawody, jakie ich interesują, rajcują. Wygrali największy los na loterii życia – ich działalność jest tym, co ich najbardziej obchodzi, dostają pieniądze za to, co lubią. To są ci lekarze, do których walą tłumy pacjentów, nauczyciele, do których ich dorośli już uczniowie jeszcze przysyłają kartki lub listy, krawcowe, których sukienek nigdy się nie wyrzuca. Ci, co się bawią, to wynalazcy, twórcy...

Nie zabierajmy dzieciom zabawy. Nie mówmy im: „No i co się tak cieszysz, zaczniesz być dorosły, to ci się odechce śmiać!”. Albo (jeden z najsmutniejszych tekstów rodzicielskich): „Zobaczysz, jak sama będziesz mieć dzieci, to dostaniesz za swoje”.

Jest zbyt wielu ludzi, którym zabrano dzieciństwo, nie pozwolono się bawić. Jest ciągle mnóstwo czarnej pedagogiki propagowanej przez tych, którzy sami radości życia nie doświadczają i nie życzą sobie, żeby inni ją mieli. Nie dajmy się im. Radości i zabawy też można się uczyć, a najlepiej od własnych dzieci. Dzieciom pozwólmy być sobą, a sobie pozwólmy na towarzyszenie im w ich twórczości i wyobraźni. I nie zapominajmy w świecie zalanym gadżetami, że najlepszymi zabawkami mogą być patyk, zośka ze szmatek, kapsle, ludziki i zwierzątka z kasztanów. A bałwan?! Gdzie się podziały bałwany?

Nie bój się
mamusi

Jeśli ktoś ma matkę, której się boi, to ten stan przeważnie utrzymuje się długo. Często mylony jest z posłuszeństwem, szacunkiem, bliskością, a co najgroźniejsze – z miłością.

Halina mieszka z matką. Ojciec dawno odszedł. Gdy Halina poszła do pracy, z pierwszej pensji z dumą i radością kupiła mamie przepiękną halkę. Matka zawsze bolała nad tym, że całe życie tak biedowała, że o ładnej bieliźnie nie miała co marzyć. Halina też nie miała co o niej marzyć, ale niespełnione marzenie mamy bardziej ją bolało niż własne, więc ta cud-halka miała być dla mamy. Żeby się nareszcie uśmiechnęła, ucieszyła, dobrze poczuła. Część z was już pewnie domyśla się, co Halina usłyszała. „Zwariowałaś? Ledwie zaczęłaś zarabiać, a już pieniądze wyrzucasz na zbytki? Myślisz, że ja będę TO nosić?!”

Co poczuła Halina? Ból, żal, zawód, złość, rozgoryczenie, złość, totalne odrzucenie, panikę. Co zrobiła? Płakała bardzo i przez szloch krzyczała: „Tobie nic nie można dać, po co ja się staram całe życie, żebyś była choć trochę zadowolona?!”. Właśnie, PO CO? Część z Was się zdziwi: Przecież kochającej córce zależy, żeby matce było dobrze... Część powie: To beznadziejna sprawa, ta matka już nie potrafi poczuć się dobrze.

W głowie Haliny mogą się raczej kłębić odpowiedzi na pytanie: DLACZEGO JA MUSZĘ TO ROBIĆ? „Bo moja mama jest taka biedna i ja patrzeć na to nie mogę”. „Ona wszystko nam oddała, a sama nic nie ma”. „Jeśli tego dla niej nie zrobię, będę wstrętną egoistką”. „Nie mogę być zadowolona z życia, jeśli najpierw mama nie będzie”. „Nie wiem, dlaczego to robię, ale nie mogę inaczej”.

Co może zrobić Halina? Jak zachowałyby się różne Haliny? Chodzi wiele dni załamana i nic jej się nie chce. Halkę rzuciła gdzieś w kąt. / Złości ją wszystko i każdy. Halkę pocięła w kawałki. / Przeprosiła matkę. Odniosła halkę. Kupiła za te pieniądze pożyteczne rzeczy do domu. Nic jej

nie cieszy i mało co ją porusza. / Nie odzywa się do matki. Wypłakała się przyjaciółce. Zwróciła halkę. Kupiła sobie coś potrzebnego. / Płakała, przeżyła burzę uczuć, pogadała z paroma bliskimi osobami i zrozumiała, że ma dość. Poszukała terapii. A halkę zostawiła sobie, żeby ją nosić i żeby nie zapomnieć.

Krysia dzwoni do swojej matki codziennie. Raz nie zadzwoniła. Na drugi dzień usłyszała: „Ja tu mało nie umarłam. Czekam i czekam, a ty się nie odzywasz. Jak mogłaś!”. Krysia już trochę próbuje wprowadzić inny ton do ich rozmów, więc mówi: „Mamo, nie szantażuj mnie. Dziś dzwonię, nic się przecież nie stało”. Na co mama: „Zobaczysz, kiedyś nie zadzwonisz, a ja tu martwa będę leżeć”. Krysi opadają ręce i zamiast powiedzieć np.: „Na to, mamusiu, to już nawet mój telefon nie pomoże”, zaczyna się złościć i jednocześnie bać, tak jak zawsze, kiedy matka chorowała i ona umierała ze strachu, że jej zabraknie. Jej pozorny spokój już znowu diabli wzięli i reszta rozmowy upływa jak zwykle w nerwowej atmosferze: „Mamo, przestań, ja już nie chcę tego słuchać!”. „Już matki nie chcesz słuchać?! Ja wiem, że ci przeszkadzam. Już byś chciała, żebym umarła. Poczekaj, już niedługo...” – „Mamo, uspokój się, będziesz jeszcze długo żyła...”.

Najpewniej będzie. Matki Polki żyją długo. Ale jak żyją? Na wykładach dla kobiet pytam zawsze: „Która z was ma mamę zadowoloną z życia i siebie samej?”. Na sali siedzi przeważnie około 100 kobiet, a w odpowiedzi podnosi się jedna ręka, dwie. Nigdy nie było więcej niż pięć. To smutne. I groźne. Skąd córki tych kobiet mają umieć być szczęśliwe, pogodne, zadowolone, czerpać z własnych możliwości? Ich matki same były córkami niezadowolonych kobiet, kto je miał tego nauczyć? Nauczono je ciężkiej pracy, wytrwałości w każdych warunkach, znoszenia mężczyzn, ale już niekoniecznie umiejętności porozumiewania się z nimi, godzenia się na nieobecność mężów i ojców ich dzieci. Nauczyły się poświęcać.

Córki mają tego dość. Córki chcą radości. Ale jeśli ze strachem oglądają się na mamy pozwolenie, może nic z tego nie wyjść. Jednak kiedy stawiają na siebie, na rozwój, zmianę, na wspólnotę kobiet i wzajemne wsparcie – niejedna matka potrafi do nich dołączyć. Z radością.

3
2
1

Nie bój się
niemożności

Ten felieton miał być o czymś zupełnie innym i o tym czymś oczywiście będzie, ale kiedy indziej.

Mój ulubiony sekretarz redakcji Darek zadzwonił w tygodniu i jak zawsze ciepło powiedział: „Kasiu, deadline na twój felieton to piątek, OK?”. Ja, nieco drżąco: OK. Myślę; jest trochę czasu, powinnam dać radę...

Znacie to gorzkie słówko „powinnam”? Przypominam wielbicielom psychologii i analizy transakcyjnej, że to typowy zwrot Wewnętrznego Rodzica. A kiedy Rodzic się tak odzywa w nas w środku, to przeważnie z drugiej tego środka części zwanej Dzieckiem pojawia się reakcja daleka od zachwytu. To może być: No trudno... To może być: Nie chcęęęę! I różne inne jeszcze aż do bardzo nieparlamentarnych określeń, jeśli nasze Wewnętrzne Dziecko jest wystarczająco bezczelne, a moje bywa.

Do piątku felietonu nie napisałam. Ledwo przędłam w codziennym życiu, bo już długo mam okropne zapalenie krtani. Mówienie sprawia mi ból, jestem ogólnie osłabiona, biorę antybiotyk, mam zawroty głowy... a w sobotę czekała na mnie grupa kobiet już dawno umówiona na warsztat w ramach PROGRESSteronu, który popieram całym sercem i swoją obecnością od jego początków. A w niedzielę wykład tamże i coś jeszcze...

Moje Wewnętrzne Dziecko, które bardzo lubi i pisać felietony, i prowadzić warsztaty, i wykładać też, poczuło, że tego razem z chorobą jest jednak dużo za dużo. Wewnętrzny Rodzic wypowiedział się dobitnie, ale dość sympatycznie: Jesteś umówiona, ludzie czekają, to zrób, co masz do zrobienia, a zresztą wierzę w ciebie, dasz radę! Takiego miłego Rodzica się dopracowałam! Wewnętrzny Dorosły poradził: Wszystkiego nie zrobisz naraz. W nocy nie warto pisać, źle się czujesz, a jutro padniesz. Poproś o przesunięcie terminu na felieton, bo ani warsztatu, ani wykładu przesunąć się nie da. Dziecko zawstydzone, ale z ulgą wykręciło numer telefonu Darka i z jeszcze większą ulgą usłyszało automatycznego sekretarza

redakcji zamiast żywego. Nagrałam przeprosiny i obietnicę: Przesyłam tekst w poniedziałek...

Sobota i niedziela przyniosły satysfakcję, ale i niesamowite zmęczenie. Padłam spać bez mycia zębów, a wyrozumiały Rodzic nawet się nie odezwał.

A dziś jest poniedziałek. Byłam przekonana, że dziarsko siądę do komputera i napiszę na wypieszczony temat nie najgorszy tekścik. Najpierw jeszcze trochę pospałam, potem pozmywałam wszystko z weekendu, bo okropnie wyglądało. Wsadziłam pranie do pralki. Zrobiłam porządki z kwiatami w doniczkach i wazonach. W końcu zasiadłam (po śniadaniu) do komputera, przeczytałam pocztę z weekendu i gdy zaczynałam już na nią odpowiadać, zdałam sobie sprawę z tego, co robię, a właściwie czego nie robię. NIE PISZĘ FELIETONU! Nawalam drugi termin ulubionemu Darkowi, może będzie miał kłopot z brakiem tekstu i mnie znielubi... Mój Wewnętrzny Rodzic daje znać, że powoli przestaje we mnie wierzyć, a Dziecko kwili w środku: ale ja naprawdę nie mogę... nie mam siły, słów nie mam, o matko, od czego to ja miałam zacząć, niech ja chociaż zacznę, dalej jakoś pójdzie... ale nie idzie!

Totalna bezsilność słowno-tematyczna, choć chętnie przyszyłabym jakieś odpadnięte guziki albo zaczęła przygotowywać taras do wiosny. Na co Wewnętrzny Dorosły: Potrzebny ci zwykły płodozmian. Mądrowałaś się ostatnio tyle, że dziś jesteś już tylko fizyczna. Z pustego i Salomon nie naleje. Z niemożnością się nie wygra, można ją tylko przyjąć.

A potem sobie przypomniałam, jaką pociechę mi przyniosła anegdota o pisarzu, który wysłał rodzinę na urlop, bo będzie pisał, a kiedy oni wrócili, to on właśnie czyścił ostatnią srebrną łyżeczkę z wielkiego serwisu, a na biurku leżały puste kartki. I poczułam, że zamiast długiego tłumaczącego mejla, do którego słowa już mi się zaczęły pojawiać, napiszę felieton o niemożności, bo to właśnie w tej chwili mnie dopadło, a może Wam także się kiedyś tak zdarzyło...? I może Was to też trochę pocieszy?

Nie bój się

mówić mężczyźnie, czego od niego chcesz

Wiadomo o kobietach, że czekają, aby ich mężczyźni domyślili się, czego one chcą. Skazują się tym samym na dramatyczne rozczarowanie. Czekają, czekają, przeważnie się nie doczekują... i zaczyna się: żal i pretensja. Ogłupiały chłop słyszy: „Ty mnie wcale nie rozumiesz! Nie spełniasz moich potrzeb!”. A skąd on ma znać jej potrzeby? Jeszcze pół biedy, kiedy ona sama zna je jako tako. „Ale o co ci chodzi? Co ty byś chciała, żebym ja robił? Wytłumacz mi” – dopytuje, jeszcze otwarty na spełnianie życzeń ukochanej mężczyzna. „Ach tak, ty, oczywiście, nie wiesz!” – stwierdza z gryzącą ironią ona. „A skąd mam wiedzieć, jeśli ty mi nie mówisz!” – On jest coraz bardziej zły. „Wszystko mam ci mówić jak dziecku, tak? To taka sztuka pomyśleć, czego potrzebuje twoja kobieta?!” – Rozżalona partnerka czuje się coraz bardziej niekochana. Jemu opadają ręce, a ponieważ nienawidzi czuć się bezradny, dobija ją: „No nie, wy jesteście nie do wytrzymania. W ogóle nie można się z babami dogadać!”.

Uwaga na boku – zdarzają się męskie wyjątki, które same z siebie odczytują kobiece pragnienia, bo je znają: są to bracia licznych sióstr (ale ilu takich można spotkać w przyrodzie?) lub wychowani w symbiozie z matką (ale ile z nas chciałoby mieć takiego partnera?). No i jeszcze oszuści matrymonialni, którzy żyją z tej wiedzy.

No więc nadchodzą ciche dni, potem zgoda. Później on znów się czegoś nie domyśla. Nawet próbuje i się stara, ale nie trafia i po jakimś czasie (różne osobniki męskie poddają się w różnym tempie) przestaje nawet próbować. Wtedy ona, obolała od tego oczekiwania, donosi mu: „Ja już cię wcale nie obchodzę!”. A on zaczyna się zastanawiać, czy tak jest naprawdę...

Tak, tak, jest to obraz jednostronny. Świadomie dotykam tu tylko jednego kawałeczka tkającego się nieustannie gobelinu pt. „Trudne życie we dwójkę”. A propozycję rozwiązania przedstawię też tylko na przykładzie jednej, ale, sądzę, dość symptomatycznej sytuacji. Nazwijmy je „Instrukcją obsługi płaczącej kobiety”.

Nadchodzi taki dzień, że kobieta zamyka się w pokoju i znienacka zaczyna: płakać, siąpać nosem, nie słyszeć, co się do niej mówi, patrzeć nieprzytomnie (niepotrzebne skreślić). On, zaniepokojony, pyta: „Czy to przeze mnie?”. Ona fuka: „Mam swoje sprawy”. On, z ulgą, że to nie o niego chodzi, wkracza w rolę doradcy: dopytuje, zbiera dane, wyciąga wnioski, co ona ma z tym zrobić, i na koniec zadowolony, że rozwiązał jej problem, oświadcza: „No już, już się nie przejmuj. Nie ma powodu”. Czeka na pochwałę, a tu baba w bek. „No nie, znowu?! Ja już nic nie rozumiem”. I to jest właśnie prawda.

Żeby on zrozumiał, czego od niego potrzebujesz, i żeby ci to dał, wyłóż mu to w jakiejś pogodnej, spokojnej chwili, mniej więcej tak:

Mój kochany, chcę cię poprosić o coś, co będzie dla ciebie łatwe, a dla mnie ważne i miłe. Powiem ci, jak potrzebuję być przez ciebie traktowana, kiedy płaczę. Otóż chcę móc wtedy złożyć główkę na twoim męskim ramieniu i chlipać bez żadnych rad ani pytań z twojej strony. „Jak to bez rad i pytań?!” – zapyta on wtedy. (Mój spytał). – „Przecież chcę wiedzieć, co się dzieje!” To ja ci potem opowiem, jak mi już przejdzie albo jak załatwię sprawę. Ja chcę się przy tobie móc tylko wypłakać. Czuć się wtedy zaopiekowana, a nie wypytywana. Nie musisz się wcale skupiać na powodach mojego stanu. Możesz myśleć, o czym chcesz, nawet o meczu, byleś mnie mocno objął i może trochę pogłaskał. „Naprawdę?!” – zdumiał się mój mężczyzna. – „Ja ci się zawsze staram pomóc!” Ale ja jestem duża dziewczynka, jeśli chodzi o radzenie sobie, ja tylko chcę się poczuć małą dziewczynką, która ma się komu wypłakać. A jak już ucichnę, to jeszcze mógłbyś zapytać czule: „Może jeszcze trochę zostało?”, i poczekać, aż powiem: „Już”.

„I to wszystko?!” – on ma okrągłe oczy ze zdziwienia. Tak, kochanie, to wszystko, a ja będę ci bardzo wdzięczna i zachwycona, że mam takiego kochanego mężczyznę, opokę. „Ja będę mógł myśleć o meczu, a ty mną będziesz zachwycona?!” Dokładnie tak, tylko mnie słodko obejmuj.

„Kochanie, masz to u mnie od dziś”. A po chwili: „A gdy będziesz płakała przeze mnie?” – zapyta przytomnie. A to już będzie całkiem inna historia.

Nie bój się
odmawiania sobie

Młody, pełen zalet mężczyzna; przystojny, chłopięcy, z wdziękiem, inteligentny. Pracuje nad swoim życiem i naprawdę je zmienia. Na początek precz poszedł alkohol jako środek zmieniający stan świadomości – Zbyszek lubi być przytomny i czuć siebie. Przestawianie się na kompletne niepicie trwało parę miesięcy i zostawiło go z poczuciem zaufania do siebie.

Drugim etapem było rozliczenie się z ojcem, toksycznym tyranem, i postawienie jasnych granic między nimi. Ojciec spuścił z tonu jak to domowi władcy, którzy jak balony nadymają się strachem dzieci i uzależnionych kobiet, a flaczeją, napotykając zdrowy opór.

Pojawiły się sprawy miłosne. Zbyszek był związany z Yolą, swoją podwładną. Yola to typ ekstralaseczki nastawionej na wyglądanie i podobanie się płci odmiennej. Zbyszek mógł odgrywać z nią sceny z filmów porno, które były jego codziennością. Ale był już gotów rozstać się i z pornografią. Czuł coraz wyraźniej własną rosnącą dojrzałość i to, jak ważne staje się dla niego bycie sobą autentycznym, a nie sterowanym jak dotąd rodzinno-środowiskowymi nałogami.

Pornografia poszła precz, więc mogła się pojawić miłość. Pojawiła się śliczna Zyta, dziewczyna z klasą i osobowością, ciepła, ale i stanowcza, mądra, pracująca nad sobą tak jak Zbyszek. Świetnie się dogadują, Zbyszek rozstał się z Yolą, ona już jest z kim innym. Ale...

Jakie „ale”? Przecież nie może być lepiej?! Ci, co poszukują prawdy o sobie, drogi do swojej tożsamości, znają takie momenty, okresy, stany... Kiedy zrobiło się już tak dużo ze sobą i dla siebie, a zaczyna się „buksować” w miejscu, zamiast gładko jechać dalej. Coś nas zatrzymuje, coś jest trudniejsze niż reszta. Dla niektórych to niemożność odpępnienia się od rodziców, dla innych pozwolenie sobie na sprzeciw wobec innych, kiedy indziej rozstanie z toksycznym związkiem...

Tak też było i tym razem. Niby się nasz bohater z Yolą rozstał, ale pożegnać się nie mógł. Pracowali dalej razem. Zbyszek zaczął jej za dużo płacić, coraz mniej od niej wymagać. Zytę coraz bardziej bolało to jego przywiązanie i wyraźna niemożność znalezienia rozwiązania.

On próbował bagatelizować sprawę – że przecież zerwali, tamta jest z kim innym i że to tylko praca – ale powoli sam przed sobą musiał się przyznać, że TO nim kieruje, a nie odwrotnie. Na szczęście Zbyszek naprawdę nie lubi, żeby coś nim powodowało nieświadomie, zaczęliśmy więc szukać, o co tu chodzi.

Najpierw pojawiła się wersja, którą pewnie większość panów uznałaby za jedyną: „Fiut tobą, chłopie, steruje i tyle". „Coś w tym jest – przyznał Zbyszek. – Czasem mi się przypomina, co z nią mogłem robić, ale to jednak nie to". „A może chodzi o to, że przy Yoli, chętnej, uległej, mógł pan być takim baszą?" – pytam. – „Bo Zyta wie, czego ona sama chce". „Coś w tym jest też" – nadal zgadza się Zbyszek, ale ciągle nie ma tego efektu: Aha, to jest to! Sprawdzamy też niebagatelną wersję, że długo razem pracują, a Yola umiała zdjąć z niego różne nielubiane obowiązki oraz że zna specyfikę pracy firmy, a kogoś nowego trzeba by długo uczyć. No i to, że miał „wszystko w jednym" i że się do tego przyzwyczaił. I to, czy ma może poczucie winy, że ją zostawił. „No nie, ona już jest z kim innym", odpowiada Zbyszek. „A jest pan zazdrosny?" „Skąd, mnie jest coraz lepiej z Zytą!" „A może pan nie lubi sobie odmawiać?" Zbyszek aż podskakuje w fotelu: „Tak, to jest to! Ja sobie w ogóle nienawidzę odmawiać! Zawsze tak było, odkąd pamiętam. No, nareszcie światło w tunelu! Mam sobie odmówić, czyli skończyć raz na zawsze z tym wszystkim, o czym mówiliśmy, a ja nie chcę! Chcę to mieć nadal w zasięgu ręki, nawet jak nie używam. Ale coraz ważniejsze staje się dla mnie to, że Zycie z tym niedobrze, ona jest dla mnie naprawdę ważna, nie chcę, żeby przeze mnie cierpiała..."

„Ma pan, panie Zbyszku, już niezłe doświadczenie w odmawianiu sobie: alkohol, pornografia; pozbył się pan ich, i to bez żalu, i coraz lepiej pan bez nich funkcjonuje. Jak pan czuje, czemu tak trudno było dotrzeć do tego odmówienia sobie?" „Bo to jakiś taki całokształt, tyle się w tym zawiera, i moja samczość macho, i pewien typ kobiety, który kiedyś mi się podobał. To trochę jak zerwanie z całą moją przeszłością. Nie była dobra, ale była przecież moja. Ale teraz lepsza jest przyszłość".

Z odmawianiem sobie jest tak jak ze stratą: chcesz mieć miejsce na coś nowego, lepszego – zgódź się na nie.

Nie bój się
być egoistką

Życie jest jak owoc, trzeba jeść, póki świeży. Wymyśliłam ten aforyzm i natychmiast spieszę podzielić się nim z Wami. I jeszcze fajnie by było jeść ze smakiem i przyjemnością...

„Ta osoba, która mówi do was, to nie jestem ja. Nie wiem, kto do Was mówi. Ja siebie zgubiłam dawno, już nie pamiętam kiedy. Nie wiem, kim jestem, czego chcę. Przyszłam tutaj, bo czuję, że jeśli będę dalej tak żyła, nie myśląc o sobie, to umrę albo ciężko zachoruję". Tak przedstawiła się na warsztacie psychologicznym dla kobiet 40-letnia Anna. Nazwała najmocniej, najwyraźniej to, co mówi większość uczestniczek tych warsztatów. Przeważnie brzmi to tak: „Nie znam swoich potrzeb, bo zajmuję się potrzebami partnera i dzieci. Już wiem, że powinnam robić coś tylko dla siebie, ale nie wiem co ani jak. I co oni na to powiedzą?".

Pytam na wykładach i warsztatach, która z waszych mam była lub jest szczęśliwa – wspominałam już o tym, pamiętacie. Nie pada więcej pozytywnych odpowiedzi niż dwie, trzy na sto. Dzisiejsze kobiety są córkami wczorajszych niezadowolonych z życia matek. Wyglądają dużo młodziej niż mamy w ich wieku. Moda, styl, kosmetyki – to ogarniają, żeby wyglądać. Zwyczajowo chwile dbania o siebie to te, w których kobiety przez jakiś czas mogą być ze sobą i niby dla siebie. Niby, bo robią to dla pracy, dla niego, w ogóle dla innych i żeby wyglądało, że wszystko jest w porządku.

Są wykształcone, bo ich matki czuły, jak ważne jest wykształcenie dla dzisiejszej kobiety. Bo za tym idą: zawód, pieniądze i niezależność od mężczyzny. Więc są często rozwiedzione z własnej inicjatywy. I są miłe. Są wciąż i zawsze miłe. To prawda, że przeważnie wobec obcych, bo tak wypada. Przyznają, że w domu często bywają zgryźliwe, milczące lub o wszystko mają pretensje. Na warsztacie ciągle się uśmiechają, a kiedy zaczynają płakać, przepraszają, że płaczą. Potem przepraszają za to,

że może za długo o sobie mówią. Te, które są pierwszy raz, bardzo się dziwią, że odnajdują siebie w opowieściach wszystkich innych.

Ostatnio jedna z 16 kobiet, Magda (42 lata), rozkrzyczała się: „Już nie mogę was słuchać! Ile w tym samoponiżenia, zgody na taki los. Ja zawsze się buntowałam, złościłam". Co za ulga usłyszeć ten głos. Tyle energii i wściekłości miały nasze prababcie i babcie sufrażystki, które wywalczyły dla nas prawo głosu, wykształcenia i autonomii.

Przywróćmy szacunek pojęciu „egoizm". W polskim języku są bardzo dobre słowa opisujące postawy aspołeczne, egocentryzm, egotyzm. Po co i dlaczego niezbędny człowiekowi egoizm zastąpił te właśnie pojęcia? Ano najłatwiej się rządzi ludźmi, którym odebrano prawo do siebie. Najłatwiej w ten sposób wytresować dzieci, a zwłaszcza dziewczynki. „Masz słuchać starszych, myśleć o innych, nie o sobie, masz być ładna, miła, usłużna, nie skarżyć się, bo inaczej będziesz egoistką i nikt cię nie zechce". Czytaj: „my cię innej nie chcemy". To straszny, bolesny komunikat, który dziecko przyjmuje jako obowiązującą ocenę siebie i potem dorosła kobieta najbardziej się boi i aż kurczy cała, kiedy słyszy: „jakaś ty egoistka". Zamiast powiedzieć tak: „Właśnie zamierzam być jeszcze bardziej egoistyczna, przestaję was wszystkich opierać, karmić, sprzątać za was, jadę na wczasy z przyjaciółkami, zapisuję się na lekcje muzyki albo malarstwa, a od 17 do 18 zamykam się w swoim pokoju i proszę mi nie przeszkadzać! Kiedy dotrze do was, że wszyscy odpowiadamy za nasz dom i gospodarstwo, możemy na nowo podzielić zadania".

Włosy stają Wam dęba na głowie z przerażenia i obrzydzenia dla takiej bezczelnej próby przekreślenia świętych wartości i obowiązków matki i żony? A może śmiejecie się (oby tak było): „Ja już dawno tak żyję!" albo wzdychacie po cichu i z wyrzutem: „Łatwo jej mówić. Jakby to było takie proste...". Otóż proste jest, ale nie jest łatwe. Bywa powolne, bolesne, ale też fascynujące, zdrowe i zwyczajnie konieczne.

Jeśli zaś naprawdę lubicie być kobietą robotem wieloczynnościowym i jedyną odpowiedzialną za dzieci i dom istotą, zdajcie sobie sprawę, że to też postawa egoistyczna. Przecież każdy ma własny egoizm.

Nie bój się
ojcostwa

Zenon Otwarty zauroczył się na studiach Renatą Furią, biorąc jej wściekłość za wspaniałą energię (ten szalony seks). Spłodzili ślicznego synka. Dość szybko Furia przerwała studia, wyjechała za granicę, porwała synka i uciekła od Otwartego, który ją czymś bez przerwy złościł. Zenon walkę o syna przegrał, zresztą poddał się w pewnym momencie i zrezygnował.

Odetchnął szeroko, gdy poznał Krystynę Zmysłową. Była to kobieta z krwi i kości. Natychmiast poczęli dziecko. Cudnego synka, do którego niańczenia Zenon rzucił się z entuzjazmem powstrzymywanym od czasu straty pierwszego syna. Bo wciąż o nim pamiętał, ale nie pozwalał sobie upomnieć się o niego.

Małżonkom było razem dobrze do czasu, gdy Zmysłową uwiódł Krystian Amant. Uwiódł na dobre. Spłodzili swojego syna, Krystyna rozwiodła się z Zenonem i zabrała ich syna do nowej siedziby. Jednak nie odebrała go Zenonowi. Mógł go odwiedzać, ile chciał i kiedy chciał. Zabierał go do siebie, wyjeżdżali razem na wakacje.

Powoli rósł przyrodni braciszek. Zenon zabierał więc wszędzie obu chłopaków, bo przecież byli braćmi, mieszkali razem i też fajnie było we trójkę. Powoli Zenon zaprzyjaźnił się ze swoją byłą, a i z jej Amantem również. Stała się też rzecz nowa i fantastyczna. Ośmielony swoim, już jakby podwójnym, spełnionym ojcostwem i tym, że Furia wróciła z synem do Polski, upomniał się o pierworodnego. Jego syn tęsknił za nim, więc nic dziwnego, że po okresie oswajania się i przeżycia zazdrości o tych dwóch chłopaków tak zżytych z jego tatą zbliżył się do nich wszystkich. Stali się zgraną męską paczką.

Otwartemu brakowało już tylko własnej kobiety. Za Furią nigdy nie tęsknił, Zmysłową odżałował. Zapragnął jakiejś czułej, ale znów się pomylił. Związał się z Otylią Nieszczęśliwą, w której dopatrywał się

subtelności, a ona w ogóle niczym nie umiała się cieszyć. I strasznie, ale to strasznie marzyła o dziecku, zawieszając na tym marzeniu cały sens swojego życia.

Otwarty poinformował ją już na wstępie znajomości, że jest ojcowsko spełniony całkowicie i nie zamierza się więcej rozmnażać. Jednak Otylia albo tego nie usłyszała, albo nie chciała usłyszeć. Zaczęło się tzw. suszenie głowy i duśdanie Otwartego o dziecko. Z jego trzema chłopakami Otylia w ogóle nie umiała się porozumieć, o zabawie wspólnej nie wspominając.

Seks stał się poligonem podstępów z jej strony, podejrzeń i nieufności – z jego. Zenon z coraz większym uczuciem niespełnienia miłosnego rozstał się z Nieszczęśliwą. Było mu jej żal, ale uznał, że to nie jest wystarczający powód do tkwienia w złym związku.

Na jakiś czas zawiesił poszukiwania partnerki. Cieszył się swoją superdrużyną synowską, czasem wzmacnianą o Zmysłową i Amanta, którzy okazali się dobraną parą. Cieszyli się sobą i potrafili bawić się z Otwartym i chłopcami bez zazdrości o swoją latorośl. Mieli wszyscy jeszcze do tego przyjaciół i fajnych znajomych, którzy w swej tolerancji nawet Nieszczęśliwą chcieli przycisnąć do serca. Cóż, kiedy się nie dała. Zapadła za nią zasłona niepamięci i wydawało się, że Zenon zostanie singlem już na zawsze, kiedy raz w sklepie spożywczym, bardzo niewygodnym i wąskim, Zenon potknął się o Zosię Wesołą. Rozsypał jej wszystkie zakupy i ogromnie zadziwił, a i zachwycił, że nie został zbesztany, tylko usłyszał świeży, radosny śmiech. Zakupy pozbierali, Zenon odniósł je Zosi do domu, wprosił się na herbatę, potem... Co ja Wam będę pisać, chociaż to taki miły temat i można by tu sobie podywagować, jak to jest, że jednym się udaje, a innym nie, albo że z jedną się udaje, a z inną nie i że warto się nie poddawać albo odwrotnie, bo przecież Zenon już przestał szukać.

Minęło parę miesięcy. Z rozkoszą poznawali siebie, zaśmiewając się ze szczęścia, że się odnaleźli. Zosia „zbratała się” z chłopakami w try miga, równie szybko polubili się z Krysią i Krystianem. A grupa przyjaciół i znajomych przyjęła Zośkę jak swoją. I to przed nimi wszystkimi zgromadzonymi licznie na jakiejś imprezie Zenon oznajmił z dumą: „Będziemy mieli z Zosią dziecko”.

Jaka z tego puenta? Mogą być różne, zależy, co dla kogo ważne. Np., że życie wymyśla najciekawsze scenariusze. Że człowiek może nie

wiedzieć, czego chce i na co go stać, dopóki nie spotka odpowiednich warunków i odpowiedniego „wspólnika”. Że nie warto się poddawać. Że najlepiej rodzić dzieci chciane. A dla kobiet szczególnie: pamiętajcie, ile zależy od Was w sprawie, żeby mężczyźni chcieli i mogli być ojcami.

Nie bój się
samotności

Lęk przed samotnością ma wielki wpływ na nasze wybory. Z tego lęku (i z lęku, że są nic niewarci) ludzie wiążą się z byle kim albo trwają w związku, który ich wykańcza, albo robią SOBIE dzieci, albo tym dzieciom nie dają odejść we własne życie. Samotność to jedna z głównych bohaterek piosenek, powieści, filmów. „Odszedłeś potem nagle...” Ta jedna z najpiękniejszych polskich piosenek mówi o rozstaniu, a właściwie – porzuceniu. To właśnie koszmar bycia porzuconym kojarzy nam się z samotnością i nas przeraża. Odszedłeś nagle, nie wiem dlaczego, przecież miałeś już być, zostać na zawsze i ukoić mój ból. Ból porzucenia oczywiście. Czemu to tak wszechobecne?

Bo tak naprawdę porzuceni byliśmy wszyscy. Raz a dobrze. Kiedy rodzice pierwszy raz potraktowali nas jak kogoś obcego, kogoś, kogo się nie lubi, kto się nie podoba, nie spełnia oczekiwań, sprawia kłopot, przeszkadza, irytuje, złości, wzbudza niechęć, nienawiść, wstręt. Kiedy nas nie zrozumieli, przypisali złe intencje, pomówili o świadome złe działanie. Kiedy poczuliśmy, że oni NAS wcale nie czują, nie widzą, nie szanują, obrażają naszą godność. A także po prostu fizycznie zostawiają, opuszczają. Późniejsze przeżycia tego typu już się tylko dokładały do tej pierwszej zdrady miłości. Dokładały na tyle często, że sami siebie zaczęliśmy porzucać, zostawiać jako tych w gruncie rzeczy nieudanych, staraliśmy się jedynie schować za dobrą nauką i pomaganiem w domu. A potem za osiągnięciami, pieniędzmi, znaczeniem, władzą.

Marzyliśmy o miłości. Im bardziej warunkowa była ta od naszych rodziców, tym bardziej pragnęliśmy tej bezwarunkowej, jako dowodu, że przecież mamy prawo być. I to tacy, jacy jesteśmy. To wielkie marzenie nie mo-że być spełnione, bo jest nierealne. Rośniemy, dorastamy – spotykamy zakochanie, pożądanie. Obciążamy je naszymi oczekiwaniami idealnej miłości. Kiedy nas zawodzą (bo takich oczekiwań unieść nie

mogą), zwracamy się albo przeciw sobie, albo partnerowi, albo przeciw miłości. Niektórzy nadal szukają. Ci mają szansę dojrzeć. Dojrzeć do tego, że bezwarunkowo możemy pokochać tylko sami siebie. I wtedy spotkamy partnera, którego będziemy umieli zaakceptować. Wiele znajomych kobiet spotkało swoich partnerów na życie po akcie autentycznego zaakceptowania samotności.

Pierwsze wspomnienie mojego życia. Mam około dwóch i pół roku, siedzę na nocniku i jestem przerażona, bo jestem sama. Przecież nie wiem, na jak długo, czuję, że na zawsze. Na szczęście drugie wspomnienie jest cudne. Mam trzy lata. Stoję na piaszczystej ścieżce i odkrywam olśniewającą wspaniałość zielonej, świeżej trawy i morza żółtych mleczy. Świat, a szczególnie przyroda, przynoszą też radość i ukojenie.

W tym drugim przeżyciu byłam sama. Tak jak w pierwszym. Ale nie tylko mi to nie przeszkadzało, lecz nawet podbijało jeszcze uniesienie i zachwyt. I takie stany też znamy. Pęd jazdy na rowerze czy motocyklu, prowadzenie samochodu tak gdzieś przed siebie, siedzenie sobie w kawiarni na ulicy Nowego Miasta i oglądanie przechodzących ludzi, leżenie na trawie i gapienie się w niebo, spacer plażą wzdłuż morza, przysiąście/przycupnięcie na ławce w parku w ciepły dzień, robienie czegoś, co kochamy robić. Nie mówiąc o takich chwilach, gdy ludzie, bliżsi lub dalsi, strasznie nas zmęczyli i marzymy o ciszy i odosobnieniu.

Przypominam tym, którzy koniecznie, na siłę chcą się „sparować”, że długa część naszego życia (całe dzieciństwo i młodość) była bez pary. Bywało różnie. Tak właśnie jak w ogóle bywa w życiu, niezależnie od tego, czy ktoś jest na stałe obok nas, czy nie.

Zapominamy o ważnym słowie – osamotnienie. To jest właściwe określenie na ból pustki wokół nas. Często osamotnieni jesteśmy na własne życzenie, bo z wieży swojej subiektywnej krzywdy nie widzimy innych jako odrębnych światów, tylko jako dawców lub nie-dawców uwagi czy korzyści dla nas.

W wielkich blokach wielkich miast siedzi w osobnych mieszkaniach mnóstwo osamotnionych ludzi, którzy nawet nie mówią sobie dzień dobry w windzie. Osamotnienia nie lubi nikt. Samotności – ci, którzy nie lubią siebie. Pamiętajcie – jest tylko jedna osoba, która na pewno nie opuści mnie do samej śmierci – to ja sama. I kiedy jestem tylko ze sobą, jestem w najlepszym towarzystwie.

Nie bój się
odchodzenia

Wiemy, że przyjdzie nam kiedyś się żegnać, odejść, umrzeć. Jedni „niby wiedzą”, bo wiedzieć nie chcą, inni ten koniec szanują i przykładają wagę do tego, jaki on będzie. Opowiem Wam, jak różnie odchodzili z życia trzej mężczyźni.

Śmierć Z. była ucieczką od hańby. Choć hańba poprzedzona była wielkim zwycięstwem. Z. wydobył się z nałogu alkoholowego, nie pił już od lat, działał w ruchu trzeźwościowym, miał zgraną grupę niepijących przyjaciół, odbił się finansowo, pokochał z wzajemnością kobietę z dzieckiem, zamieszkali razem. Minęło parę lat spokoju, może nawet szczęścia i dumy. Córka partnerki Z. podrosła i Z. próbował ją zgwałcić. Został wyrzucony z domu, całe środowisko zostało powiadomione.

Słusznie. Nie ma trzeźwości bez prawdy i ujawnienia. Z. nie uniósł ciężaru wstydu i odrzucenia; znał starą wysłużoną drogę ucieczki – zapił się na śmierć.

Jan był w czasach PRL znanym biznesmenem, perkusistą jazzowym, playboyem. Umiał być królem życia, choć miał za sobą mnóstwo trudnych przejść. Przez ostatnich parę lat poddawał się psychoterapii; żeby się naprawdę poznać, jak mówił. To była wtedy rzadkość, świetnie ustawiony życiowo men korzystający z terapii. Zaimponował mi. To nie pasowało do playboya. To był dowód niezależności, otwartości i męskiej pewności siebie.

Jan zachorował na raka. Ale nadal widywał się z ludźmi, zapraszał ich do siebie na pyszne biesiady. Był tylko coraz spokojniejszy, cichszy, bardziej skupiony. Nigdy nie jęknął, nie skarżył się. Prosił o pomoc, kiedy była mu potrzebna, i zawsze dziękował.

Odwiedziłam go na onkologii późnym wieczorem. Siedzieliśmy godzinę w milczeniu, trzymając się za ręce, oboje z zamkniętymi oczami.

Powiedział, że bardzo odpoczął i poczuł nieznany rodzaj bliskości. Czułam podobnie. I to spotkanie stało się dla mnie na zawsze żywą pociechą.

Jan umarł w swoim łożu, otoczony rodziną, dla której pozałatwiał wszystkie sprawy doczesne. Pożegnał się z każdym i umarł. Pozostała czysta żałoba.

Ta następna to najważniejsza dla mnie śmierć, poprzedzona wielkimi stratami. I jedna z największych lekcji życia. Rodzina mojego ojca miała niemieckie korzenie. Mieszkali w Łodzi. Podczas okupacji nie podpisali tzw. Reichslisty, a nawet zmienili nazwisko Müller na Miller.

Rodziców zamordowano, synowie, którzy walczyli w AK, zostali zesłani do obozu koncentracyjnego w Mauthausen, uwolnił ich koniec wojny. Tata wyniszczony wrócił do Łodzi, gdzie miał już tylko narzeczoną (moją mamę). Po jego domu rodzinnym nie zostało nic. Mama miała tylko trzy jego zdjęcia. Nie wiem, jak wyglądali moi dziadkowie.

Tata był pogodnym, ciepłym człowiekiem. Jakie ślady pozostawiły w nim te krańcowe straty i przeżycia? Może takie, że nigdy nie rozwinął swoich niezwykłych zdolności malarskich i nie zajął się wymarzoną architekturą. Pewnie też i to, że umarł tak łatwo, choć w bólu.

Z mamą się nie dobrali. Tata schował się w nałogowego brydża. Grał całymi nocami w kłębach dymu papierosowego. Palił od 13. roku życia. Jako 57-latek miał już raka płuc. Wypuszczony ze szpitala po operacji udał się natychmiast do stołu karcianego. Mówił spokojnie: „Wolę żyć jeszcze tylko trzy dni, ale tak, jak chcę”. Przerzuty i konieczność następnej operacji nadeszły bardzo szybko.

Spędzałam z nim w szpitalu bardzo dużo czasu. Wiedziałam, że to nasze ostatnie wspólne chwile. Gadaliśmy jak najęci o tzw. wszystkim, na zapas... Któregoś dnia robiłam tacie pedicure, bo sam już nie mógł. Bolały go końce palców. Zauważyłam, że zaczynają sinieć i zrozumiałam, że Go już niedługo nie będzie. Zadrasnęłam Go wtedy. Fuknął na mnie. Zmartwiałam z przerażenia, że jeszcze dodałam mu bólu, ale On natychmiast mnie przeprosił, że się uniósł. W swoim umieraniu nadal był ze mną, empatyczny, kochający, wyrozumiały... Jeszcze chwilę pomarzyliśmy o naszych ulubionych Mazurach, a potem usnął i umarł. Wtedy chciałam razem z nim umrzeć.

Zaczęli nadciągać inni pacjenci. Krzyknęłam: „Idźcie stąd wszyscy! To mój ojciec!”. Jeden z pacjentów powiedział cicho: „Przepraszamy. On nas

tu wszystkich podnosił na duchu do ostatka. Chcemy go pożegnać”. Dzielę się tym intymnym przeżyciem z Wami tak jak wtedy, w pokorze, podzieliłam się z nimi. Ból, strata, żałoba, tak jak życie, łączą i zrównują nas wszystkich.

Nie bój się
miłości

Pytają Mistrza: „Czego ludzie najbardziej pragną?”. „Miłości” – odpowiada Mistrz. „A czego się najbardziej boją?” „Miłości”. Opowiem o trzech wspaniałych mężczyznach, którzy nie boją się miłości. Uwielbiam wspaniałych mężczyzn. Uwaga! Wbrew różnym babskim narzekaniom oni istnieją.

Przystojny, skupiony, mocny 30-latek pojawił się u mnie i prosto z mostu wystrzelił: „Zakochałem się. Nie pierwszy raz. Ale pierwszy raz nie chcę tego spieprzyć. Proszę, żeby mi pani towarzyszyła przez jakiś czas przy tym związku, bo bardzo chcę być świadomy i odkryć, kiedy i co takiego robię, że się coś psuje”.

Padłam z wrażenia. Spytałam: „Czy można pana sklonować?!”. Jednak to, co jest naszą zaletą, jest też naszą przywarą. Onże miał wielką trudność, aby zgodzić się na to, co nie po jego myśli. Jego moc, męska siła, miała i tę stronę, którą można nazwać postawą dominacji. Partnerka nie pozostawała dłużna, ale nasz bohater uczciwie pracował nad tym, co było niefajne w jego postępowaniu, i nie zwalał na nią (Co stanowi istotę pracy nad sobą w związku!). Para jest ze sobą kilka lat, oczywiście, po kryzysach, które są niezbędne, żeby się siebie nawzajem nauczyć i zdobyć pewność co do wartości związku.

Przystojny, ciepły, kontaktowy 40-latek pojawił się u mnie i poprosił o wsparcie w czekaniu na ukochaną. Opowiedział długą miłosną historię. Ożenił się z dziewczyną, którą lubił, urodzili dziecko. Mieli grono znajomych. Przez parę lat życia towarzyskiego okazało się, że przy jednej ze znajomych mężczyzna najchętniej siada, rozmawiają lub milczą, czasem tańczą, czują się ze sobą, jakby byli z tej samej, innej niż reszta, planety. „Dopiero po paru latach, kiedy raz przytuliłem ją mocniej w tańcu, poczułem, że ją kocham. Najpierw przestraszyłem się bardzo. Nigdy nie byłem zakochany. A moja żona? Kobieta zupełnie w porządku. Dziecko przynajmniej już dorosłe. Starałem się powstrzymać. Ale się nie dało. Uczucie rozszalało się jak burza. Pomyślałem: męski kryzys, powoli przejdzie. Ale nie przechodziło, rozrastało się w nas obojgu. Dowiedziałem

się wtedy, że mąż ją bije. Chciałem mu coś zrobić. Uprosiła mnie o czas. Postanowiliśmy, że będziemy razem. Powiedziałem żonie, wyprowadziłem się z domu, zostawiłem jej wszystko z wielkim przeproszeniem i podziękowaniem za spokojne lata. Było jej bardzo źle, mnie też, choć inaczej. Ja czułem się winny, ale i szczęśliwy. Kupiłem mieszkanie, urządzaliśmy je razem z nią. Byłem gotowy na pierwsze szczęście w moim życiu. Czekałem, prosiłem, aż zacząłem napierać, żeby się wyprowadziła z tego okropnego związku".

Nie, nie rozstała się z mężem, którego się bała. Wygrało uzależnienie od przemocy. Paradoksalnie, gdyby nie spotkała miłości, mogłaby sama się uwolnić, a tak – te chwile, które spędzała z kochankiem, pozwalały jej wytrzymywać koszmar w domu. Otwarty, śmiały mężczyzna nie został z ukochaną. Ale, choć nie do końca spełnioną, spotkał jednak miłość i nie uciekł przed nią. Wygrał czy przegrał?

Przystojny, pięknie uśmiechający się, lekko orientalny w typie 50-latek powiedział: „Opowiem swoją historię i proszę o szczerą reakcję. Miałem długie spokojne małżeństwo bez seksu, bo żona szybko oznajmiła, że seksu w ogóle nie chce. Zgodziłem się na takie życie i choć czułem się niechciany i samotny, to jednak żony nie zdradziłem przez 30 lat. Mam swoją muzykę, może to mnie ratowało. Rok temu poznałem kobietę w moim wieku, gra na skrzypcach i nie tylko grało nam się cudownie razem, ale i gadało, i milczało, i pojęcia nie miałem, że można czuć coś podobnego. Ona mieszka sama. Wróciłem do domu, powiedziałem żonie, że spotkałem miłość, nie chciałem z nią rozmawiać, musiałem natychmiast jechać do niej. Po paru dniach powiedziałem ukochanej, że chyba wyrzuty sumienia mnie zjedzą i że muszę wrócić do domu. Popatrzyła smutno i powiedziała: Oczywiście, jedź. Żona przywitała mnie ze zdziwieniem. Była spokojna i stwierdziła, że rozstanie to dobry pomysł. Pomknąłem więc do ukochanej i poprosiłem, żeby wybaczyła i była już ze mną na zawsze. Zgodziła się. Jestem bardzo szczęśliwy. Niech mi pani powie, czy ja mam prawo być szczęśliwy?".

„A po co ja panu do tego?" „Potrzebuję od kogoś, komu ufam, wsparcia, że mi wolno być szczęśliwym". „Dziękuję za zaufanie. Rozumiem, przez 30 lat żył pan ściśnięty wewnętrznie, a szczęście jest bardzo nowe i nieoswojone. Niechże je pan przyjmie z pokorą i radością. Kochajcie się i cudownie, i zwyczajnie, i tak jak się da dla siebie samych, a i światu coś dobrego też z tego się dostanie".